Tefal®

BODYSIGNAL
BODYSIGNAL GLASS

F
NL
D
I
GB
E
P
GR
TR
DK
S
FIN
N





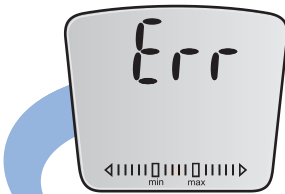
www.tefal.com

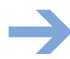






A B C

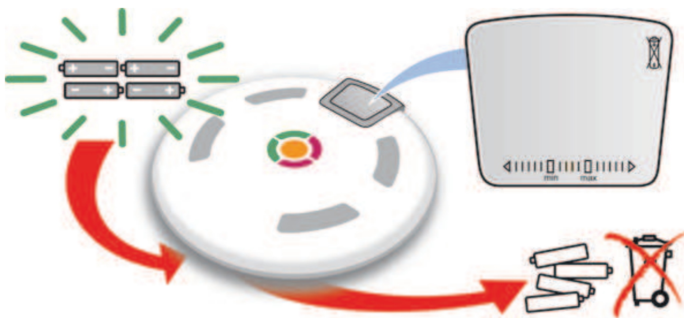


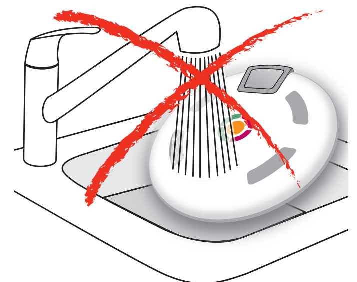


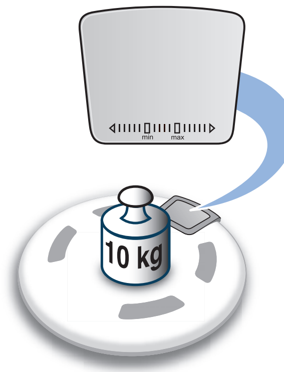




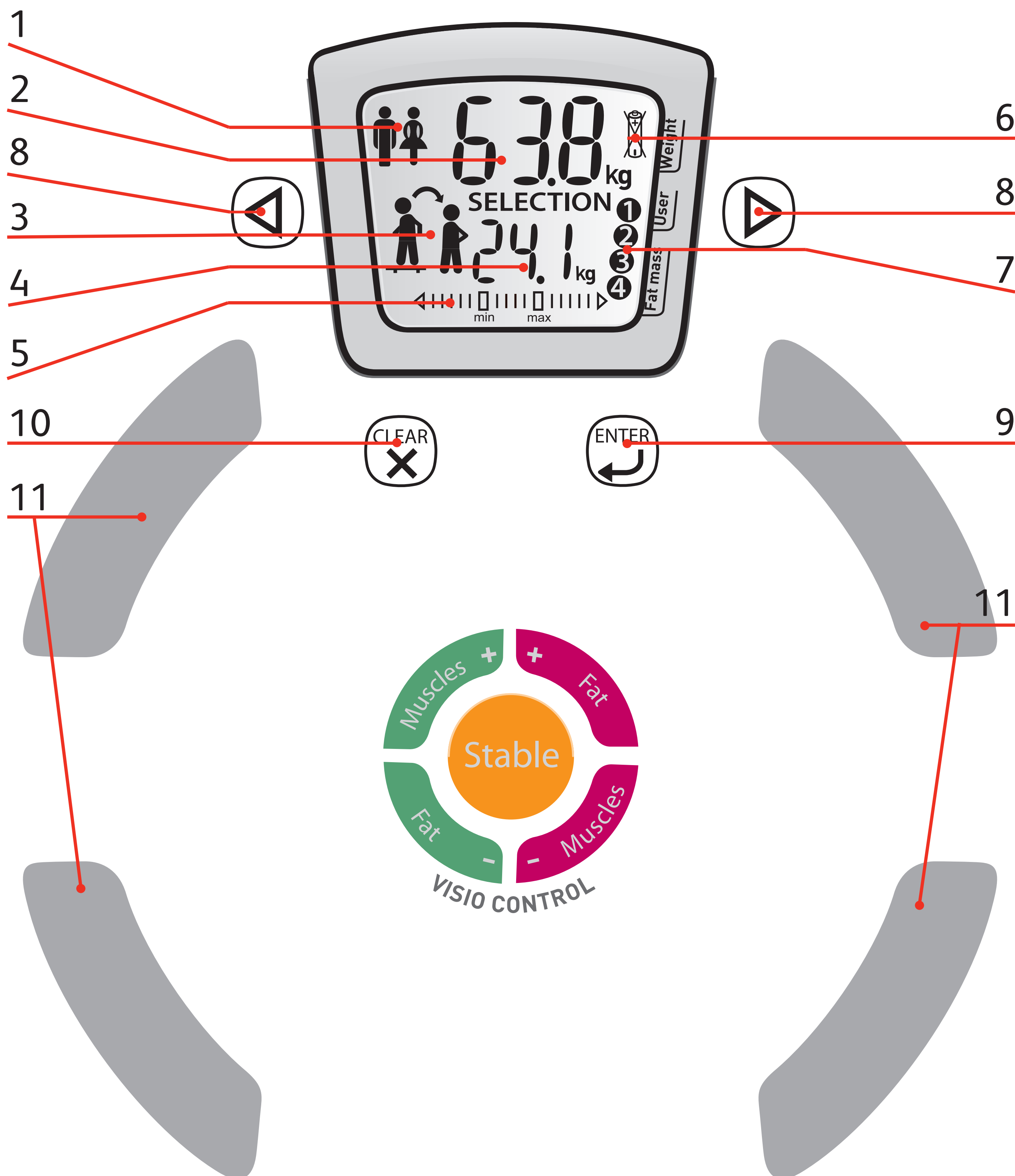






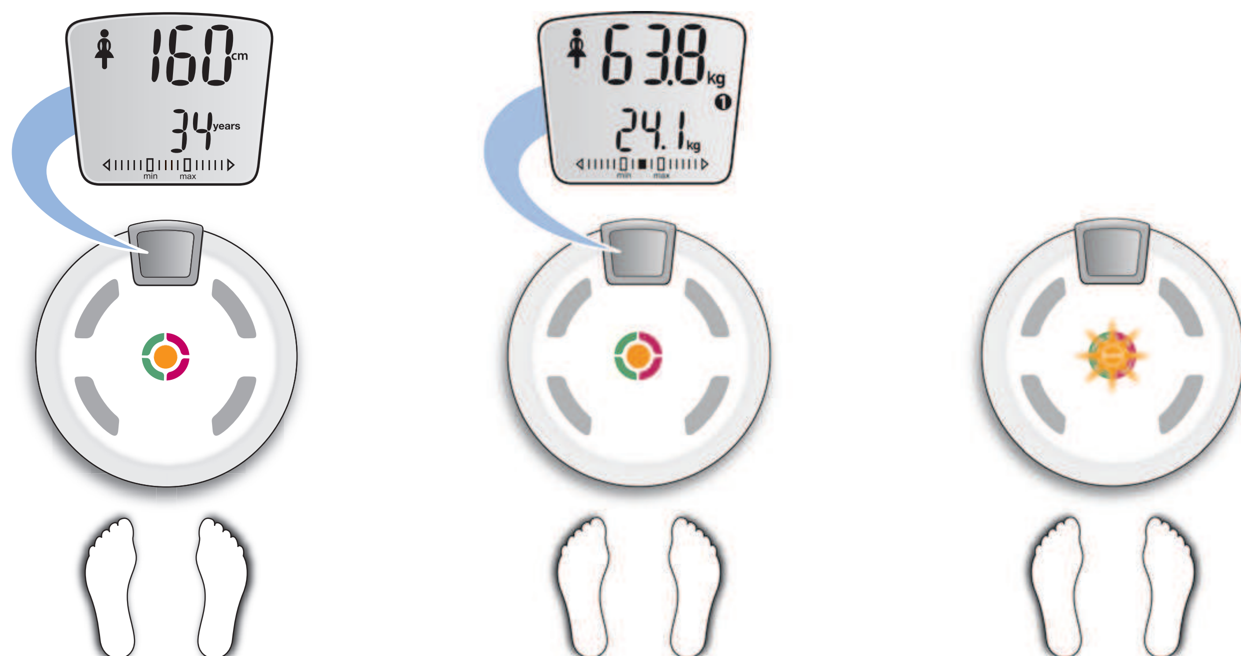

1
2
8
3
4
5
10
11
6
8
7
9
11
63.8 kg
SELECTION
24.1 kg
Weight
User
Fat mass
min
max
CLEAR
ENTER
Muscles +
+ Fat
Stable
Fat -
- Muscles
VISIO CONTROL

I



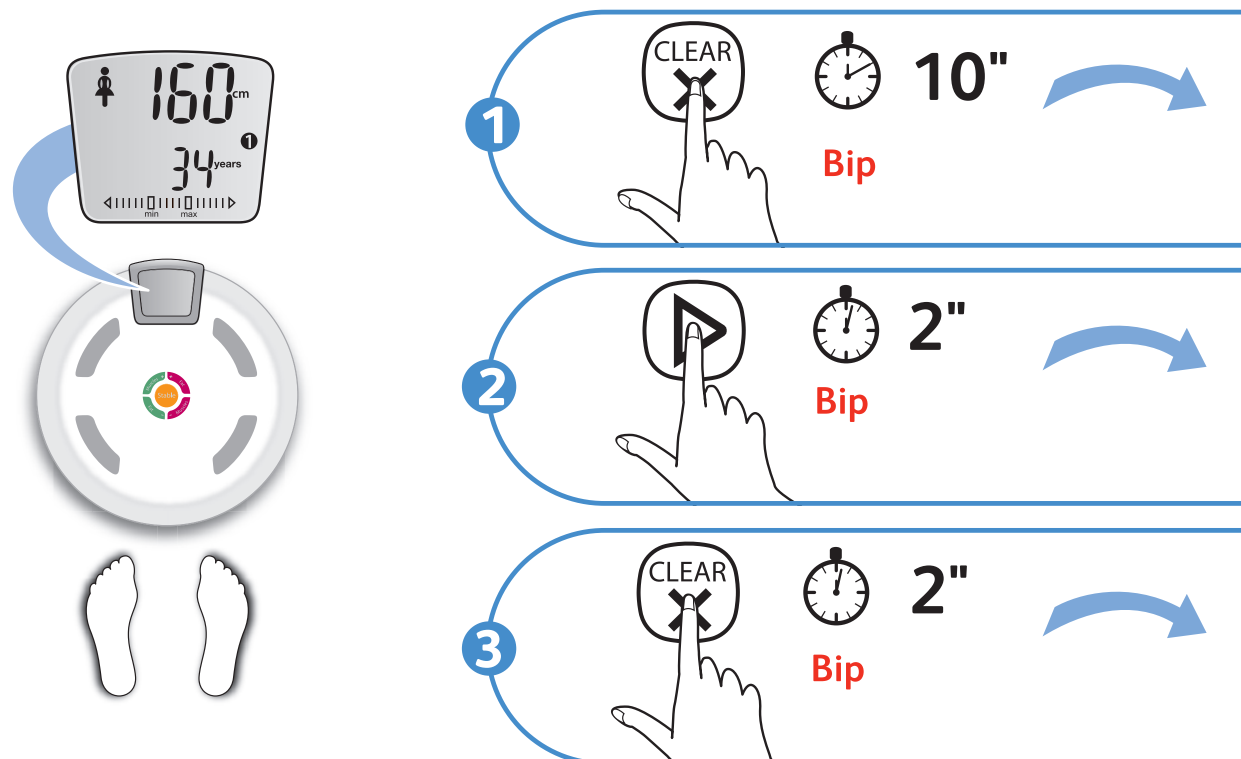
63.8 kg

II

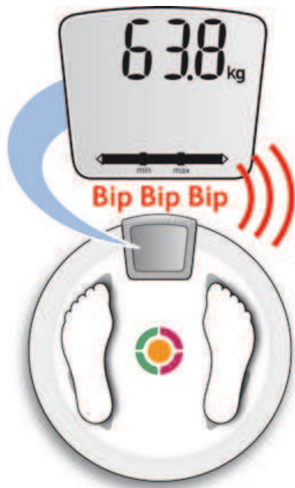


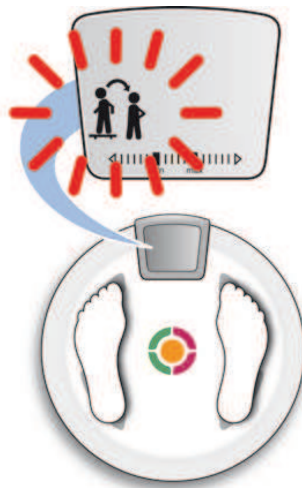
160 cm
34 years
63.8 kg
24.1 kg

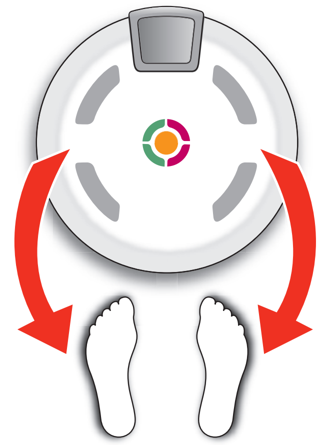
III



160 cm
34 years
1
CLEAR
10"
Bip
2
2"
Bip
3
CLEAR
2"
Bip









Bip Bip Bip

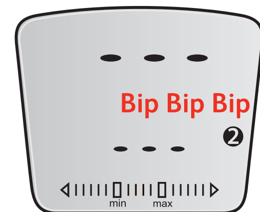






10"

Bip





Les différents dessins sont destinés uniquement à illustrer les caractéristiques de Bodysignal et Bodysignal glass et ne sont pas le reflet strict de la réalité.

Description

1. Sélection sexe homme/femme
2. Poids en kg
3. Message invitant à descendre du plateau
4. Masse grasse en kg
5. Position de la masse grasse suivant ses limites personnalisées
6. Indicateur de piles faibles
7. Numéro de mémoire de l'utilisateur
8. Touches de défilement gauche et droite
9. Touche de validation
10. Touche d'annulation de la dernière donnée saisie ou d'effacement de la mémoire
11. Electrodes

Une nouvelle approche du poids

Pour une meilleure maîtrise de son poids et de sa silhouette, il est important de connaître sa **composition corporelle** (eau, muscles, os et masse grasse).
Les muscles et la masse grasse, qui composent principalement le poids, sont indispensables à la vie, et doivent être répartis de façon équilibrée. Cette répartition varie selon le sexe, l'âge et la taille.
Posséder des muscles permet de pratiquer des activités physiques, soulever des objets, se déplacer sans peine. Plus la masse musculaire est importante, plus elle consomme de l'énergie et peut ainsi aider au contrôle du poids.
La masse grasse sert d'isolant, de protection et de réserve d'énergie. Elle est inerte et stocke les calories excédentaires, si vous mangez plus que ce que vous dépensez. L'exercice physique permet de la réduire, la sédentarité l'augmente.
En quantité importante, la masse grasse devient dangereuse pour la santé (risques cardio-vasculaires, cholestérol,…).

Maigrir durablement

Dans le cadre d'un régime, Bodysignal vous aide à contrôler la perte de masse grasse tout en veillant au bon maintien de votre masse musculaire. En effet, un régime alimentaire mal adapté peut conduire à une fonte musculaire. Or, ce sont les muscles qui consomment de l'énergie.
Si on perd du muscle, on brûle moins de calories et le corps stocke alors de la graisse. Il n'y a donc pas de perte durable de la masse grasse sans maintien de la masse musculaire. Bodysignal vous permet de piloter votre régime et de maîtriser votre équilibre corporel dans le temps.

Prévenir l'obésité dès l'enfance

Bodysignal est un moyen efficace de dépister, dès la jeune enfance, les problèmes de poids.
En effet, l'âge de la croissance est la période où les paramètres du corps humain changent le plus, et il est souvent difficile de déceler une dérive. Or, une tendance à l'obésité, par exemple, sera traitée d'autant plus efficacement qu'on l'aura décelée tôt, évitant à l'enfant un surpoids à l'âge adulte.
Bodysignal est conçu pour la surveillance de la composition corporelle dès 6 ans.

Précautions d'emploi

Toujours effectuer la pesée sur un sol dur et plan.
Ne pas se peser sur une moquette ou un tapis.

Pour que cet appareil vous donne entière satisfaction, la mesure corporelle doit toujours être effectuée dans les mêmes conditions :

– **impérativement les pieds nus** (contact direct avec la peau). Les pieds doivent être secs et bien positionnés sur les électrodes (voir page 2). Attention, si vos pieds présentent trop de callosité, la mesure risque d'être faussée
– de préférence **une fois par semaine au réveil** (pour ne pas prendre en compte les fluctuations de poids en cours de journée liées à l'alimentation, la digestion ou l'activité physique de l'individu)
– **1/4 d'heure après le lever**, de manière à ce que l'eau contenue dans votre corps se soit répartie dans les membres inférieurs.

Il est également important de s'assurer qu'il n'existe aucun contact entre les jambes (cuisses, genoux, mollets), ni entre les pieds. Si nécessaire, glisser une feuille de papier entre les 2 jambes.

Principe de mesure

Attention : l'utilisation de cet appareil est interdite chez les porteurs de pacemakers ou autre matériel électronique médical en raison des risques de perturbations liés au courant électrique.

Lorsque vous montez sur le plateau, pieds nus, un courant électrique de très faible intensité est transmis à l'intérieur du corps par les électrodes.
Ce courant, émis d'un pied à l'autre, rencontre des difficultés dès qu'il faut traverser la graisse.
Cette résistance du corps, appelée impédance bio-électrique, varie en fonction du sexe, de l'âge, de la taille de l'utilisateur, et permet de déterminer la masse grasse et ses limites.
Cet appareil ne présente aucun danger car il fonctionne avec un courant très faible (4 piles de 1,5 V).
Cependant, il y a des risques d'une mesure faussée dans les cas suivants :

– personnes ayant de la fièvre
– enfants de moins de 6 ans (appareil non étalonné en dessous de cet âge)
– femmes enceintes (cependant sans danger)
– personnes sous dialyse, personnes ayant des œdèmes aux jambes, personnes atteintes de dysmorphie

Fonctionnement

Première utilisation

Important : pendant l'enregistrement de vos caractéristiques personnelles :
– Bodysignal doit rester posé au sol,
– l'appui sur les touches se fait avec un seul doigt,
– le plateau ne doit subir aucun autre appui que celui du doigt sur les touches et ne doit pas être tenu.

F

Montez sur le plateau et suivez *la séquence I – pages 4 et 5.*

Vous êtes descendu du plateau, pour enregistrer vos caractéristiques personnelles en mémoire, suivez les indications suivantes :

Exemple d'une femme de 34 ans qui mesure 160 cm

1/ Sélection du sexe :

- Si vous êtes une femme, appuyez 2 secondes sur ▷.
- Si vous êtes un homme, appuyez 2 secondes sur ◁.
- Validez votre choix en appuyant 2 secondes sur ENTER.



2/ Sélection de la taille (de 100 à 220 cm) :

- Si vous mesurez plus de 165 cm, appuyez 2 secondes sur ▷, jusqu'à votre taille.
- Si vous mesurez moins de 165 cm, appuyez 2 secondes sur ◁, jusqu'à votre taille.
- Validez votre taille en appuyant 2 secondes sur ENTER.



3/ Sélection de l'âge :

- Si vous avez plus de 30 ans, appuyez 2 secondes sur ▷, jusqu'à votre âge.
- Si vous avez moins de 30 ans, appuyez 2 secondes sur ◁, jusqu'à votre âge.
- Validez votre âge en appuyant 2 secondes sur ENTER.



Vos caractéristiques s'enregistrent automatiquement dans la première mémoire libre. 3 bips et le rappel de vos caractéristiques vous confirment le bon enregistrement et le numéro de mémoire qui vous est attribué.



Bip Bip Bip

Utilisations suivantes

Bodysignal est doté d'un système de reconnaissance automatique de l'utilisateur.
A la 1ère pesée, vous devez enregistrer vos caractéristiques personnelles en mémoire (voir paragraphe précédent).
Lors des pesées suivantes, vous êtes automatiquement reconnu par Bodysignal.
Montez sur le plateau et suivez les *séquences I et II – pages 4 et 5.*

Cas particulier

Dans le cas où 2 utilisateurs ont des poids proches ou si votre écart de poids est anormalement important, Bodysignal vous demande de revalider votre numéro de mémoire.

Ainsi, après être descendu du plateau,

- s'il reste des mémoires libres : appuyez 2 secondes sur CLEAR, puis sur ◁ ou ▷ jusqu'à l'affichage de votre mémoire. Appuyez ensuite sur ENTER pour valider votre choix.

- si toutes les mémoires sont occupées : appuyez 2 secondes sur ◁ ou ▷ jusqu'à l'affichage de votre mémoire. Appuyez ensuite sur ENTER pour valider votre choix.

Attention, au changement de piles, les informations enregistrées dans les mémoires sont perdues.

Interprétation de vos résultats

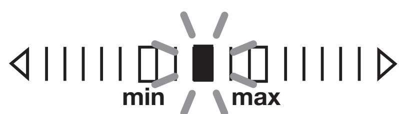
Bodysignal assure un suivi personnalisé. Il mesure et affiche :
- votre poids en kg
- votre masse grasse en kg
- votre évolution de composition corporelle, en lumière, par rapport à la pesée précédente.

Graphique de position de la masse grasse et de vos limites personnalisées

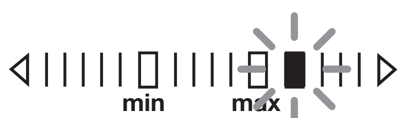
Votre masse grasse est également positionnée sur un graphique qui représente vos limites personnalisées de "bonne santé" (calculées selon votre sexe, votre âge et votre taille).
L'objectif est de vous indiquer de façon précise et personnalisée où se situe votre masse grasse par rapport à vos limites mini et maxi.



Votre masse grasse se situe en dessous de votre limite minimum.
Il serait sans doute judicieux d'augmenter votre masse grasse, car elle constitue une réserve d'énergie importante pour votre corps.



Votre masse grasse et votre masse musculaire sont équilibrées, continuez à surveiller votre poids.



Vous êtes en surcharge de masse grasse.
Modifiez vos habitudes alimentaires et/ou pratiquez une activité physique.



Votre masse grasse a dépassé le niveau maximum de mesure.
Changez rapidement vos habitudes, vous mettez en danger votre santé.

Bodysignal est conçu pour toute la famille (4 utilisateurs différents), y compris les enfants à partir de l'âge de 6 ans.

VISIO CONTROL®

La perte ou la prise de poids peuvent être qualifiées de positives ou négatives, suivant qu'elles sont associées à une perte ou une prise de masse grasse ou de muscles. Interpréter l'évolution de sa composition corporelle est très important pour savoir si un changement de pratique alimentaire ou d'activité physique est efficace.
VISIO CONTROL® est un indicateur lumineux qui vous permet de connaître, de façon simple et ludique, en un seul coup d'œil, l'évolution de votre composition corporelle par rapport à la pesée précédente.
Voici les différentes variations que VISIO CONTROL® peut vous indiquer :

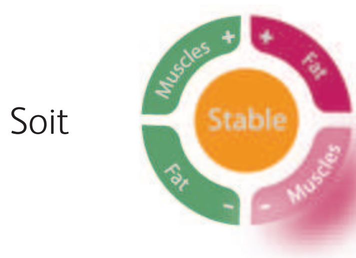
Perte de poids

Soit 

VISIO CONTROL® est vert

perte de masse grasse 

Votre régime alimentaire et/ou activité physique agissent de façon bénéfique sur votre composition corporelle.

Soit 

VISIO CONTROL® est rose

perte de masse musculaire 

Modifiez votre alimentation en privilégiant les sucres lents et une activité physique.

Prise de poids

Soit



VISIO CONTROL® est vert

augmentation de la masse musculaire



Votre activité physique agit de façon bénéfique sur votre composition corporelle.

Soit



VISIO CONTROL® est rose

augmentation de la masse grasse



Modifiez votre alimentation, probablement déséquilibrée, privilégiez les légumes, les fruits. Abaissez votre consommation de sucres et de graisses et pourquoi ne pas pratiquer une activité physique.

Stabilité



VISIO CONTROL® est orange

Stable



Votre composition corporelle reste stable.

Votre poids connaît des variations naturelles liées à votre quotidien (hydratation, rythme de vie,...). Ces variations "non significatives" ne modifient en aucun cas votre composition corporelle.
Bodysignal est conçu pour vous indiquer les variations les plus significatives dans votre composition corporelle. Si votre composition corporelle varie très légèrement, il n'est pas nécessaire de vous alerter. Dans ce cas, VISIO CONTROL® s'allume orange.

Messages spéciaux

Messages/situations	Actions/Solutions
MAX	La charge est supérieure à la portée maximale de 160 kg. ➔ **Ne dépassez pas la charge maximale.**
	Le produit a besoin que vous descendiez du plateau pour continuer la séquence. ➔ **Descendez du plateau.**
SELECTION 1 2 3 4	Toutes les mémoires sont occupées ➔ suivez les *séquences I, puis III pages 4 et 5* : **1) Pour vider votre mémoire :** A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 10 secondes sur CLEAR. Le message "**---**" apparaît et 3 bips retentissent. Remontez sur le plateau pour vous enregistrer. **2) Pour vider une autre mémoire que la vôtre :** A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 2 secondes sur ◁ ou ▷ pour atteindre la mémoire à effacer, puis appuyez 10 secondes sur CLEAR. Le message "**---**" apparaît et 3 bips retentissent. **3) Pour changer les paramètres de votre mémoire :** (changement d'âge ou de taille): A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 2 secondes sur CLEAR, vous accédez aux caractéristiques de votre mémoire. Procédez comme au paragraphe «FONCTIONNEMENT – Première utilisation».

Err	Voir page 2
Err	Mauvaise mesure de la masse grasse. ➔ **Vérifiez que vous êtes bien pieds nus.** ➔ **Remontez sur le produit** en positionnant correctement vos pieds sur les électrodes (voir page 2).
	Vous appuyez sur une touche pour enregistrer vos caractéristiques et Bodysignal ne réagit pas. OU Vous cessez d'appuyer sur une touche et les informations dans l'écran continuent à défiler. **1) Bodysignal détecte un autre appui que celui de votre doigt.** ➔ Assurez-vous : – que l'appui se fait avec un seul doigt, – que vous ne prenez pas appui sur le plateau, – que vous ne le maintenez pas pincé, – que Bodysignal est bien posé au sol. ou **2) Vous avez appuyé trop brièvement sur la touche.** ➔ Gardez le doit appuyé 2 secondes sur la touche.

Participons à la protection de l'environnement !



ⓘ Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.

➲ Confiez celui-ci dans un point de collecte ou à défaut dans un centre de service agréé pour que son traitement soit effectué.

De verschillende tekeningen zijn uitsluitend bedoeld ter illustratie van de kenmerken van de Bodysignal en Bodysignal glass en zijn geen exacte weergave van de werkelijkheid.

Omschrijving

1. Selectie geslacht man/vrouw
2. Gewicht in kg
3. Boodschap met verzoek om van het weegplateau af te stappen
4. Vetmassa in kg
5. Positie van de vetmassa volgens de persoonlijke grenzen
6. Controlelampje bijna lege batterijen
7. Geheugennummer gebruiker
8. Scroltoetsen naar links en rechts
9. Bevestigentoets
10. Annuleertoets voor de laatst ingevoerde gegevens of het wissen van het geheugen
11. Elektroden

Een nieuwe benadering van het gewicht

Voor een betere beheersing van het gewicht en de slanke lijn, is het belangrijk dat men zijn **lichaamssamenstelling** (water, spieren, botten en vetmassa) kent.
De spieren en de vetmassa die het grootste deel van het gewicht uitmaken, zijn onmisbaar om in leven te blijven en moeten op evenwichtige wijze verdeeld worden. Deze verdeling varieert aan de hand van het geslacht, de leeftijd en de lengte. Onze spieren stellen ons in staat lichamelijke activiteiten uit te oefenen, voorwerpen op te tillen en ons moeiteloos te verplaatsen. Hoe groter de spiermassa, hoe meer energie gebruikt wordt en hoe beter het gewicht onder controle gehouden kan worden.
De vetmassa dient als isolatie, bescherming en energievoorraad. Deze massa is traag en slaat overtollige calorieën op als u meer eet dan u verbruikt.
Lichaamsbeweging helpt deze te verminderen, een zittend bestaan verhoogt deze. In grote hoeveelheden wordt de vetmassa gevaarlijk voor de gezondheid (hart- en vaatrisico's, cholesterol, enz.).

Duurzaam afvallen

In het kader van een dieet helpt Bodysignal u bij de controle van uw vetmassa en zorgt tegelijkertijd voor het in stand houden van uw spiermassa. Een slecht dieet kan namelijk tot afname van de spieren leiden. En het zijn juist de spieren die energie verbruiken.
Wanneer men spieren verliest, worden er minder calorieën verbrand en slaat het lichaam het vet op. Er is derhalve geen duurzaam verlies van de vetmassa mogelijk zonder de spiermassa in stand te houden. Met Bodysignal kunt u uw dieet sturen en uw lichamelijke evenwicht in de tijd beheersen.

Zwaarlijvigheid vanaf de kindertijd voorkomen

Bodysignal is een efficiënt middel om reeds bij kleine kinderen gewichtsproblemen te detecteren.
De groeiperiode is namelijk het moment waarop de parameters van het menselijk lichaam het meeste verandert en het is vaak moeilijk problemen te constateren. Een neiging tot overgewicht, bijvoorbeeld, kan veel efficiënter behandeld worden als het

probleem op tijd ontdekt wordt, waardoor overgewicht op volwassen leeftijd vermeden wordt.
Bodysignal is ontworpen om de lichaamssamenstelling vanaf 6 jaar in de gaten te houden.

NL

Gebruiksadviezen

Om optimaal van dit apparaat gebruik te kunnen maken, moet de lichaamsmeting altijd onder de zelfde omstandigheden worden uitgevoerd:

- **altijd met blote voeten** (direct contact met de huid). De voeten moeten droog zijn en correct op de elektroden staan (zie pagina 2). Let op, als er te veel eelt op uw voeten zit, kan het meten een verkeerd resultaat geven.
- bij voorkeur **één keer per week bij het ontwaken** (om gewichtsschommelingen overdag als gevolg van de voeding, de spijsvertering of de lichamelijke activiteit buiten beschouwing te laten)
- **een kwartier na het opstaan**; zodat het in uw lichaam aanwezige water zich over de onderste ledematen verdeeld heeft.

Het is verder belangrijk te controleren of er geen enkel contact bestaat tussen de benen (dijen, knieën, kuiten), noch tussen de voeten. Hiervoor kunt u eventueel een vel papier tussen beide benen plaatsen.

**Altijd wegen op een harde, vlakke ondergrond.
Niet wegen op vloerbedekking of een vloerkleed.**

Meetprincipe

Wanneer u met blote voeten op de met elektroden voorziene plaat gaat staan, wordt er door de elektroden een elektrisch stroompje met zeer lage intensiteit in uw lichaam doorgegeven.
Deze stroom, die tussen de voeten wordt doorgegeven, ontmoet een hindernis zodra hij vet tegenkomt.
Deze lichaamsweerstand, bio-elektrische impedantie genaamd, varieert aan de hand van het geslacht, de leeftijd en de lengte van de gebruiker en maakt het mogelijk de vetmassa en zijn grenzen te bepalen.
Dit apparaat is absoluut ongevaarlijk, aangezien hij met zeer zwakke stroom werkt (4 batterijen van 1,5 V).
In de volgende gevallen is er echter het risico van een verkeerde meting:

- personen met koorts
- kinderen onder de 6 jaar (dit apparaat is niet geijkt voor kinderen onder deze leeftijd)
- zwangere vrouwen (echter geen enkel risico)
- personen onder dialyse, die oedemen in de benen hebben of die aan dysmorfie lijden

Let op: het gebruik van dit apparaat is niet toegestaan voor personen met een pacemaker of ander elektronisch medisch materiaal, in verband met storingen die verband houden met de elektrische stroom.

NL

Eerste gebruik

Belangrijk: tijdens het registreren van uw persoonlijke kenmerken:
- **Bodysignal moet op de vloer staan,**
- **u moet de toetsen met één vinger aanraken,**
- **er mag alleen met de vinger op de toetsen van het weegplateau gedrukt worden, deze mag niet vastgehouden worden.**

Ga op het weegplateau staan en volg *de serie I – pagina 4 en 5.*

U bent van het weegplateau afgestapt om uw persoonlijke kenmerken in het geheugen op te slaan, volg de navolgende aanwijzingen:

Voorbeeld van een vrouw van 34 jaar met een lengte van 160 cm



1/ Selectie van het geslacht:
- Als u een vrouw bent, druk dan 2 seconden op ▷.
- Als u een man bent, druk dan 2 seconden op ◁.
- Bevestig uw keuze door 2 seconden te drukken op ENTER.



2/ Selectie van de lengte (tussen 100 en 220 cm):
- Als u langer bent dan 165 cm, druk dan 2 seconden op ▷, tot aan uw lengte.
- Als u korter bent dan 165 cm, druk dan 2 seconden op ◁, tot aan uw lengte.
- Bevestig uw lengte door 2 seconden te drukken op ENTER.



3/ Selectie van de leeftijd:
- Als u ouder bent dan 30 jaar, druk dan 2 seconden op ▷, tot aan uw leeftijd.
- Als u jonger bent dan 30 jaar, druk dan 2 seconden op ◁, tot aan uw leeftijd.
- Bevestig uw leeftijd door 2 seconden te drukken op ENTER.

Uw kenmerken worden automatisch in het eerste vrije geheugen opgeslagen. 3 pieptonen en de herhaling van uw kenmerken bevestigen de correcte registratie en het geheugennummer dat u is toebedeeld.



Bip Bip Bip

Volgende toepassingen

Bodysignal is voorzien van een systeem dat de gebruiker automatisch herkent. Bij de 1e weging moet u uw persoonlijke kenmerken in het geheugen opslaan (zie vorige paragraaf).
Bij de volgende wegingen wordt u automatisch herkend door Bodysignal.
Ga op het weegplateau staan en volg *serie I en II – pagina 4 en 5.*

Bijzonder geval

Wanneer 2 gebruikers niet veel in gewicht van elkaar verschillen of wanneer het verschil met uw vorige gewicht abnormaal groot is, zal Bodysignal u vragen uw geheugennummer opnieuw te bevestigen.

Wanneer u van het weegplateau afgestapt bent,

– als er nog geheugens vrij zijn: druk 2 seconden op (CLEAR), vervolgens op ◁ of ▷ totdat uw geheugen wordt weergegeven. Druk vervolgens op (ENTER) op uw keuze te bevestigen.

– als alle geheugens bezet zijn: druk 2 seconden op ◁ of ▷ totdat uw geheugen wordt weergegeven. Druk vervolgens op (ENTER) op uw keuze te bevestigen.

Let op, wanneer u de batterijen vervangt, verliest u alle in de geheugens opgeslagen gegevens.

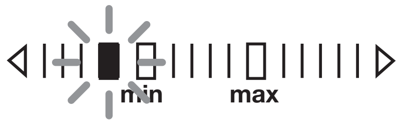
Het interpreteren van uw resultaten

Bodysignal zorgt voor een persoonlijke controle. Hij meet en meldt:
– uw gewicht in kg
– uw vetmassa in kg
– de ontwikkeling van uw lichaamssamenstelling, verlicht, ten opzichte van de vorige weging.

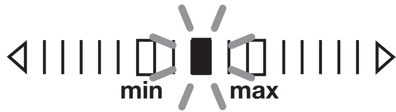
Grafiek van de positie van de vetmassa en uw persoonlijke grenzen

Uw vetmassa wordt eveneens uitgezet op een grafiek die uw persoonlijke grenzen in “goed gezondheid” toont (berekend aan de hand van uw geslacht, uw leeftijd en uw lengte).
Het doel is u nauwkeurig aan te geven waar uw vetmassa zich bevindt ten opzichte van uw minimum en maximum grens.

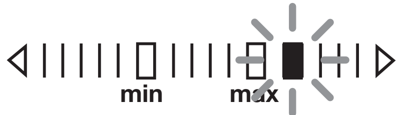
NL



Uw vetmassa bevindt zich onder uw minimum grens. Het is waarschijnlijk slim uw vetmassa te verhogen, want deze vormt een belangrijke energievoorraad voor uw lichaam.



Uw vetmassa en spiermassa zijn in evenwicht, blijf uw gewicht in de gaten houden.



U heeft teveel vetmassa.
Wijzig uw eetgewoontes en/of doe aan lichaamsbeweging.



Uw vetmassa heeft het maximum meetniveau overschreden.
Verander snel uw gewoontes, u brengt uw gezondheid in gevaar.

Bodysignal is geschikt voor het hele gezin (4 verschillende gebruikers), ook voor kinderen vanaf 6 jaar.

VISIO CONTROL®

Afvallen en aankomen kunnen beschouwd worden als positief en negatief, afhankelijk van de combinatie met het verliezen of opslaan van vetmassa of spieren. Het is zeer belangrijk de ontwikkeling van uw lichaamssamenstelling goed te interpreteren, om er achter te komen of het zin heeft uw voedingspatroon of lichamelijke activiteit te wijzigen.
VISIO CONTROL® is een controlelampje dat u op eenvoudige en ludieke wijze en in één oogopslag laat weten wat de ontwikkeling van uw lichaamssamenstelling is ten opzichte van de vorige weging.
Dit zijn de verschillen die VISIO CONTROL® u kan aangeven:

Gewichtsverlies

Ofwel



VISIO CONTROL® is groen

afname van de vetmassa



Uw eetpatroon en/of lichamelijke activiteit hebben een gunstige werking op uw lichaamssamenstelling.

Ofwel



VISIO CONTROL® is roze

afname van de spiermassa



Wijzig uw eetpatroon en eet meer langzame suikers en volg een lichamelijke activiteit.

Gewichtstoename

Ofwel



VISIO CONTROL® is groen

toename van de spiermassa



Uw lichamelijke activiteit heeft een gunstige werking op uw lichaamssamenstelling.

Ofwel



VISIO CONTROL® is roze

toename van de vetmassa



Wijzig uw eetpatroon, die waarschijnlijk onevenwichtig is en eet meer groenten en fruit. Eet minder suiker en vet en waarom zou u niet een lichamelijke activiteit gaan doen.

Stabiliteit



VISIO CONTROL® is oranje

Stabiel



Uw lichaamssamenstelling blijft stabiel.

Uw gewicht varieert op natuurlijke wijze aan de hand van uw dagelijkse bezigheden (vochtinname, levensritme…). Deze "onbeduidende" gewichtsverschillen wijzingen in geen geval uw lichaamssamenstelling. Bodysignal is ontworpen om u de meest belangrijke verschillen in uw lichaamssamenstelling aan te geven. Als uw lichaamssamenstelling zeer licht varieert, is het niet nodig u ongerust te maken. In dit geval brandt het oranje lampje van de VISIO CONTROL®.

NL

NL

Berichten/situaties	Handeling/Oplossing
MAX	De belasting is zwaarder dan het maximale bereik van 160 kg. ➔ **U mag de maximale belasting niet overschrijden.**
	U moet van het weegplateau afstappen om door te kunnen gaan met de serie. ➔ **Stap van het weegplateau af.**
SELECTION 1 2 3 4	Alle geheugens zijn bezet ➔ volg de *serie I, vervolgens III, pagina 4 en 5*: **1) Om het geheugen te wissen:** Druk bij de weergave van uw persoonlijke kenmerken 10 seconden op (CLEAR). Het bericht "**---**" verschijnt en er klinken 3 pieptonen. Ga weer op het weegplateau staan voor de registratie. **2) Om een ander geheugen dan dat van uzelf te wissen:** Druk bij de weergave van uw persoonlijke kenmerken 2 seconden op (◁) of (▷) druk, om het te wissen geheugen te bereiken, 10 seconden op (CLEAR). Het bericht "**---**" verschijnt en er klinken 3 pieptonen. **3) Voor het veranderen van de parameters van uw geheugen** (wijziging van de leeftijd of de lengte): Druk bij de weergave van uw persoonlijke kenmerken 2 seconden op (CLEAR), u krijgt zo toegang tot de kenmerken van uw geheugen. Ga te werk als in de paragraaf «WERKING – Eerste gebruik».

	Zie pagina 2
	Verkeerde meting van de vetmassa. ➔ **Controleer of u op blote voeten staat.** ➔ **Ga opnieuw op het weegplateau** staan met uw voeten goed op de elektroden geplaatst (zie pagina 2).
	U drukt op een toets voor het registeren van uw kenmerken en Bodysignal reageert niet. OF U drukt niet meer op een toets en de gegevens op het beeldscherm blijven voorbij gaan. **1) Bodysignal detecteert een andere druk dan die van uw vinger.** ➔ Controleer of: – u met één vinger drukt, – u niet op het weegplateau drukt, – u deze niet vasthoudt, – de Bodysignal goed op de vloer staat. of **2) U heeft te kort op de toets gedrukt.** ➔ Houd uw vinger 2 seconden op de toets gedrukt.



Wees vriendelijk voor het milieu!

ⓘ Uw apparaat bevat materialen die geschikt zijn voor hergebruik.

➲ Lever het in bij het milieustation in uw gemeente of bij onze technische dienst.

Die verschiedenen Abbildungen dienen zur Illustration der Eigenschaften Ihrer Bodysignal und Bodysignal Glass Personenwaage. Sie erheben keinen Anspruch darauf, die Realität genau widerzuspiegeln.

Beschreibung

D

1. Einstellung Geschlecht Mann/ Frau
2. Gewicht in kg
3. Nachricht: Bitte von der Wiegefläche heruntersteigen
4. Fettmasse in kg
5. Position der Fettmasse nach personalisierten Grenzwerten
6. Anzeige für schwache Batterien
7. Speichernummer des Benutzers
8. Durchlauftasten links und rechts
9. Bestätigungstaste
10. Taste zum Löschen der letzten eingegebenen Information und zum Löschen des Speichers
11. Elektroden

Ein neuer Ansatz in Bezug zum Gewicht

Um sein Gewicht und seine Figur besser in den Griff zu bekommen, ist es wichtig, die **Zusammensetzung seines Körpers** (Wasser, Muskeln, Knochen und Fettmasse) zu kennen.
Muskeln und Fettmasse, die den größten Teil des Gewichts ausmachen, sind zum Leben unverzichtbar und müssen ausgewogen verteilt sein. Diese Verteilung ist je nach Geschlecht, Alter und Größe unterschiedlich.
Die Muskeln erlauben es, körperlichen Tätigkeiten nachzugehen und Gegenstände hochzuheben und ohne Anstrengung zu transportieren. Je mehr Muskelmasse ein Körper besitzt, desto mehr Energie verbraucht er; dieser Umstand kann bei der Kontrolle des Gewichts dienlich sein.
Die Fettmasse (Körperfett) dient als Isolierstoff, Schutz und Energiereserve. Sie ist i träge und speichert die überschüssige Energie, wenn Sie mehr essen, als Sie verbrauchen.
Körperliche Bewegung reduziert, Inaktivität erhöht sie.
In großer Menge kann sie ein Gesundheitsrisiko darstellen (Herz-Kreislaufsystem, Cholesterin,…).

Dauerhaft abnehmen

Bodysignal hilft Ihnen, bei einer Diät die Abnahme der Fettmasse zu kontrollieren und die Aufrechterhaltung Ihrer Muskelmasse zu gewährleisten. Unausgewogene Diäten können zu einem Verlust an Muskelmasse führen. Die Muskeln verbrauchen jedoch Energie.
Wenn man Muskelmasse verliert, werden weniger Kalorien verbrannt und der Körper legt Fettreserven an.
Es gibt deshalb keine dauerhafte Abnahme der Fettmasse ohne gleichzeitige Beibehaltung der Muskelmasse. Bodysignal ermöglicht es Ihnen, Ihre Diät korrekt zu überwachen und jederzeit Ihr körperliches Gleichgewicht beizubehalten.

Übergewicht von Kindheit an vorbeugen

Bodysignal ist ein wirksames Mittel, um Gewichtsprobleme schon im Kindesalter zu entdecken.
In der Zeit des Wachstums verändern sich die Parameter des menschlichen Körpers am stärksten und es ist oft schwierig, eventuelle Probleme rechtzeitig zu erkennen. Je eher aber eine Neigung zu Übergewicht erkannt wird, desto wirksamer lässt sie sich behandeln, was dem Kind Übergewicht im Erwachsenenalter erspart.
Mit Bodysignal kann die körperliche Zusammensetzung von Kindern ab 6 Jahren überwacht werden.

Sicherheitshinweise

Um sicherzustellen, dass das Gerät zu Ihrer Zufriedenheit funktioniert, muss die Messung stets unter den gleichen Bedingungen durchgeführt werden:

- **die Messung muss unbedingt barfuss vorgenommen werden** (direkter Kontakt mit der Haut). Die Füße müssen trocken sein und vorschriftsmäßig auf die Elektroden gestellt werden (siehe Seite 2). Achtung, allzu schwielige Füße können die Messergebnisse verfälschen
- vorzugsweise **einmal in der Woche nach dem Aufwachen** (um zu vermeiden, die mit der Ernährung, der Verdauung oder der physischen Aktivität der Person zusammenhängende Gewichtsschwankungen im Tagesverlauf mit einzubeziehen)
- **eine Viertelstunde nach dem Aufstehen**, damit sich das im Körper befindliche Wasser Zeit hat, sich in den unteren Körperregionen zu verteilen.

Wiegen Sie sich stets auf einem harten und ebenen Boden. Wiegen Sie sich nicht auf Teppichböden oder Teppichen.

Es ist wichtig zu überprüfen, dass kein Kontakt zwischen den Beinen (Schenkel, Knie, Waden) und den Füßen besteht. Hierzu können Sie gegebenenfalls ein Blatt Papier zwischen die Beine klemmen.

Das Messprinzip

Wenn Sie barfuss auf die Wiegefläche steigen, wird über die Elektroden Strom sehr schwacher Intensität in den Körper geleitet.
Dieser Strom, der von einem Fuß zum anderen geleitet wird, wird von der Fettmasse schlechter geleitet als von der Muskelmasse.
Dieser Widerstand des Körpers gegen das Durchlaufen des Stroms wird als bio-elektrische Impedanz bezeichnet und ist je nach Geschlecht, Alter und Größe des Benutzers verschieden; sie ermöglicht es, die Fettmasse und ihre jeweiligen Grenzwerte zu ermitteln.
Dieses Gerät stellt ob seines extrem schwachen Stromflusses (4 Batterien mit je 1,5V) absolut keine Gefahr dar.

Achtung: Das Gerät darf nicht von Trägern von Herzschrittmachern oder von anderen medizinischen elektronischen Geräten benutzt werden, da das Gerät die Leitung des elektrischen Stroms stören kann.

D

Es besteht jedoch das Risiko von Falschmessungen in folgenden Fällen:
– bei Personen mit Fieber
– bei Kindern unter 6 Jahren (das Gerät ist nicht für Messungen an Kindern unter diesem Alter eingerichtet)
– bei schwangeren Frauen (jedoch ohne Gefahr)
– bei Personen unter Dialyse, Personen mit Ödemen in den Beinen und Personen, die unter Dysmorphie leiden.

Betrieb

Erste Inbetriebnahme

Wichtig: Bei der Eingabe Ihrer persönlichen Daten:
– muss die Bodysignal Personenwaage auf dem Boden stehen,
– dürfen die Tasten nur mit einem Finger gedrückt werden,
– darf die Wiegefläche nur mit dem Druck des Fingers auf den Tasten belastet werden. Die Wiegefläche dabei nicht festhalten.

Steigen Sie auf die Wiegefläche und führen Sie *die Sequenz I durch – Seite 4 und 5.*

Steigen Sie von der Wiegefläche herunter und speichern Sie Ihre persönlichen Angaben ein. Gehen Sie dazu vor wie folgt:

Unser Beispiel ist eine 34 Jahre alte Frau, die 1,60 m groß ist

1/ Einstellen des Geschlechts:

- Wenn Sie eine Frau sind: Drücken Sie 2 Sekunden auf ▷.
- Wenn Sie ein Mann sind: Drücken Sie 2 Sekunden auf ◁.
- Bestätigen Sie Ihre Einstellung mit einem 2 Sekunden langen Druck auf ENTER.



2/ Einstellen der Größe (zwischen 100 und 220 cm):

- Wenn Sie über 1,65 groß sind: Drücken Sie 2 Sekunden auf ▷, bis Ihre Größe angezeigt wird.
- Wenn Sie unter 1,65 groß sind: Drücken Sie 2 Sekunden auf ◁, bis Ihre Größe angezeigt wird.
- Bestätigen Sie die Einstellung Ihrer Größe mit einem 2 Sekunden langen Druck auf ENTER.



3/ Einstellen des Alters:

- Wenn Sie über 30 Jahre alt sind: Drücken Sie 2 Sekunden auf ▷, bis Ihr Alter angezeigt wird.
- Wenn Sie unter 30 Jahre alt sind: Drücken Sie 2 Sekunden auf ◁, bis Ihr Alter angezeigt wird.
- Bestätigen Sie die Einstellung Ihres Alters mit einem 2 Sekunden langen Druck auf ENTER.



Ihre Angaben werden automatisch in den ersten freien Speicherplatz eingegeben. Die Eingabe Ihrer Angaben und die Ihnen zugeteilte Speichernummer werden bestätigt, indem 3 Pieptöne ertönen und Ihre Angaben angezeigt werden.



Bip Bip Bip

Die folgenden Benutzungen

Bodysignal ist mit einem System zur automatischen Wiedererkennung des Benutzers ausgestattet.
Beim 1. Wiegen müssen Ihre persönlichen Angaben in den Speicher eingegeben werden (siehe vorhergehenden Paragraphen).
Bei den nächsten Benutzungen werden Sie automatisch von Bodysignal wiedererkannt.
Steigen Sie auf die Wiegefläche und führen Sie *die Sequenzen I und II durch – Seite 4 und 5.*

Besondere Fälle

Wenn 2 Benutzer von Bodysignal ein ähnliches Gewicht aufweisen oder die Schwankungen Ihres Gewichts ungewöhnlich hoch sind, ist eine Bestätigung der Speichernummer erforderlich.

Steigen Sie von der Wiegefläche herunter

– wenn noch Speicherplätze frei sind, Drücken Sie 2 Sekunden lang auf CLEAR und anschließend auf ◁ oder ▷, bis Ihr Speicherplatz angezeigt wird. Drücken Sie dann auf ENTER, um Ihre Wahl zu bestätigen.

– wenn alle Speicherplätze besetzt sind: Drücken Sie 2 Sekunden lang auf ◁ oder ▷, bis Ihr Speicherplatz angezeigt wird. Drücken Sie dann auf ENTER, um Ihre Wahl zu bestätigen.

Achtung, beim Auswechseln der Batterien werden die im Speicher befindlichen Informationen gelöscht.

Auswertung Ihrer Ergebnisse

Bodysignal gewährleistet eine personalisierte Überwachung. Das Gerät misst und zeigt an:
- – Ihr Gewicht in kg
- – Ihre Fettmasse in kg
- – die Entwicklung der Zusammensetzung Ihres Körpers im Vergleich zum vorhergehenden Wiegevorgang: Diese Entwicklung wird farbig angezeigt.

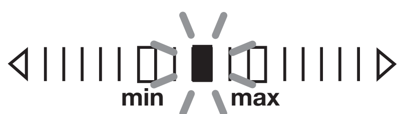
D

Grafik der Verteilung der Fettmasse und Ihrer personalisierten Grenzwerte

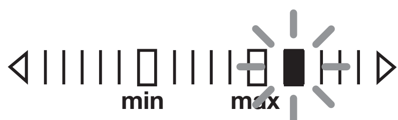
Ihre Fettmasse wird ebenfalls auf einer Grafik angezeigt, die Ihre personalisierten Grenzwerte darstellt, innerhalb derer Sie "guter Gesundheit" sind (diese werden unter Berücksichtigung von Geschlecht, Alter und Größe errechnet).
Dabei wird das Ziel verfolgt, Ihnen genau und personalisiert anzuzeigen, wie viel Fettmasse Sie in Bezug auf Ihre Minimal- und Maximalgrenzwerte besitzen.



Sie haben weniger Fettmasse, als Ihr Minimalgrenzwert verlangt.
Sie sollten Ihre Fettmasse unbedingt erhöhen, da diese eine wichtige Energiereserve für Ihren Körper darstellt.



Bei Ihnen stehen sich Fett- und Muskelmasse in einem ausgewogenen Verhältnis gegenüber, halten Sie Ihr Gewicht.



Sie haben zu viel Fettmasse.
Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und/oder treiben Sie Sport.



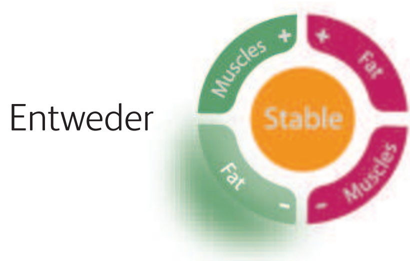
Sie haben mehr Fettmasse, als gemessen werden kann. Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten so schnell wie möglich, Ihre Gesundheit ist bedroht.

Bodysignal ist für die ganze Familie geeignet (4 verschiedene Benutzer) und kann auch für Kinder ab 6 Jahren benutzt werden.

VISIO CONTROL®

Gewichtszu- oder –abnahme können positiv oder negativ beurteilt werden, je nachdem, ob sie mit einem Verlust oder einer Zunahme von Fettmasse oder Muskelmasse einhergehen.
Es ist wichtig, die Entwicklung seiner körperlichen Konstitution interpretieren zu können, um die Wirksamkeit einer Änderung der Ernährungsgewohnheiten oder körperlicher Betätigung zu erkennen.
VISIO CONTROL® ist eine Leuchtanzeige, die die Entwicklung Ihrer körperlichen Zusammensetzung im Vergleich zum letzten Wiegevorgang anzeigt – ganz einfach und entspannt, auf einen Blick.
Nachstehend sind die verschiedenen Veränderungen aufgeführt, die von VISIO CONTROL® angezeigt werden können:

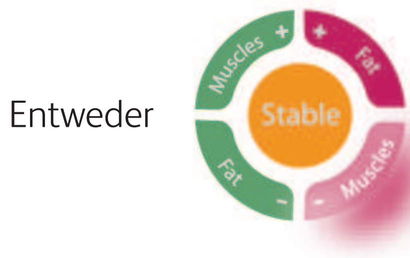
Gewichtsverlust

Entweder 

Verlust von Fettmasse 

Ihre Ernährung und/oder körperliche Betätigung haben eine positive Wirkung auf Ihre körperliche Zusammensetzung.

VISIO CONTROL® leuchtet grün

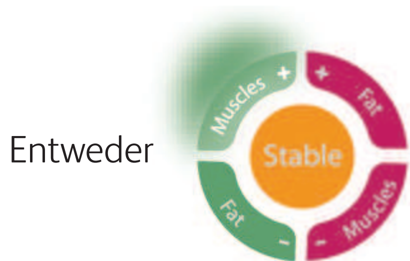
Entweder 

Verlust von Muskelmasse 

Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten, nehmen Sie mehr langsame Zucker zu sich und gehen Sie einer körperlichen Betätigung nach.

VISIO CONTROL® leuchtet rosa

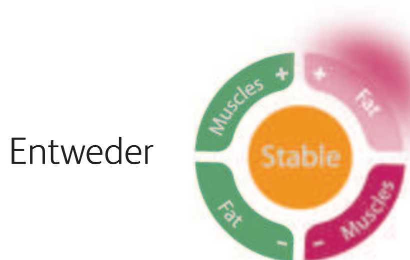
Gewichtszunahme

Entweder 

Zunahme von Muskelmasse 

Ihre körperliche Betätigung hat eine positive Wirkung auf Ihre körperliche Konstitution.

VISIO CONTROL® leuchtet grün

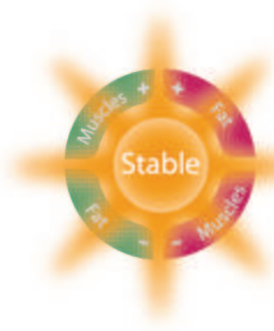
Entweder 

Zunahme von Fettmasse 

Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten; Sie ernähren sich wahrscheinlich unausgewogen. Essen Sie mehr Gemüse und Obst. Nehmen Sie weniger Zucker und Fett zu sich und gehen Sie, wenn möglich, einer körperlichen Betätigung nach.

VISIO CONTROL® leuchtet rosa

Stabilität



Stabiles Gewicht 

Ihre körperliche Konstitution ist stabil.

VISIO CONTROL® leuchtet orange

D

Ihr Gewicht schwankt natürlicherweise je nach Ihrem Alltag (Versorgung mit Feuchtigkeit, Lebensrhythmus...) Diese "nicht signifikativen" Schwankungen verändern in keinem Fall Ihre körperliche Konstitution.
Bodysignal ist dazu angelegt, die signifikativsten Schwankungen Ihrer körperlichen Konstitutionanzuzeigen. Wenn sich Ihre körperliche Konstitution nur ganz leicht verändert, ist dies kein Grund zur Sorge. In diesem Fall geht die orange Anzeige von VISIO CONTROL® an.

D

Spezielle Anzeigen

Anzeigen / Situationen	**Maßnahmen / Lösungen**
MAX	Die Last übersteigt das Höchstgewicht von 160 kg. ➔ **Das Höchstgewicht darf nicht überstiegen werden.**
	Um die Sequenz weiterzuführen, müssen Sie von der Wiegefläche heruntersteigen. ➔ **Steigen Sie von der Wiegefläche herab.**
SELECTION 1 2 3 4	Alle Speicherplätze sind besetzt ➔ führen Sie *die Sequenzen I und III aus, Seite 4 und* 5: **1) Löschen des Speichers:** Drücken Sie, wenn Ihre persönlichen Angaben angezeigt werden, 10 Sekunden lang auf (CLEAR). Die Nachricht "**---**" wird angezeigt und es ertönen 3 Pieptöne. Steigen Sie wieder auf die Wiegefläche, um Ihre Angaben einzugeben. **2) Löschen eines Speicherplatzes, der nicht der Ihrige ist:** Drücken Sie, wenn Ihre persönlichen Angaben angezeigt werden, 2 Sekunden lang auf (◁) oder (▷), um den Speicherplatz, der gelöscht werden soll, anzuzeigen: Drücken Sie anschließend 10 Sekunden lang auf (CLEAR). Die Nachricht "**---**" wird angezeigt und es ertönen 3 Pieptöne.

	3) Änderung der Parameter Ihres Speichers: (Alter oder Größe modifizieren): Drücken Sie, wenn Ihre persönlichen Angaben angezeigt werden, 2 Sekunden lang auf (CLEAR ✕); die Angaben Ihres Speicherplatzes werden angezeigt. Gehen Sie wie im Paragraph “BETRIEB – Erste Inbetriebnahme” beschreiben vor.
Err min max	Siehe Seite 2
Err min max	Die Fettmasse wurde falsch gemessen. ➔ **Vergewissern Sie sich, dass Sie barfuss sind.** ➔ **Steigen Sie wieder auf das Gerät** und stellen Sie die Füße wie vorgeschrieben auf die Elektroden (siehe Seite 2).
	Sie drücken eine Taste, um Ihre Angaben zu speichern und Bodysignal reagiert nicht. ODER Sie haben eine Taste bereits losgelassen, aber die Informationen laufen weiter auf dem Display ab. **1) Bodysignal registriert einen weiteren Druck, der nicht von Ihrem Finger ausgeübt wird.** ➔ Vergewissern Sie sich: – dass Sie nur mit einem Finger drücken, – dass Sie sich nicht auf die Wiegefläche stützen, – dass Sie das Gerät nicht einklemmen, – dass Bodysignal auf dem Boden steht. oder **2) Sie haben die Taste zu kurz gedrückt.** ➔ Drücken Sie die Taste 2 Sekunden lang.

D



Denken Sie an den Schutz der Umwelt!

ⓘ Ihr Gerät enthält wertvolle Rohstoffe, die wieder verwertet werden können.

➲ Geben Sie Ihr Gerät deshalb bitte bei einer Sammelstelle Ihrer Stadt oder Gemeinde ab.

I vari disegni sono destinati esclusivamente ad illustrare le caratteristiche di Bodysignal e Bodysignal glass e non sono l'esatto riflesso della realtà.

Descrizione

I

1. Selezione sesso uomo/donna
2. Peso in kg
3. Messaggio che invita a scendere dal piatto
4. Massa grassa in kg
5. Posizione della massa grassa a seconda dei propri limiti personalizzati
6. Indicatore di pile in esaurimento
7. Numero di memoria dell'utilizzatore
8. Tasti di scorrimento sinistra e destra
9. Tasto di convalida
10. Tasto di annullamento dell'ultimo dato inserito o di cancellazione della memoria
11. Elettrodi

Un nuovo approccio al peso

Per un migliore controllo del proprio peso e della propria silhouette, è importante conoscere la propria **composizione corporea** (acqua, muscoli, ossa e massa grassa). I muscoli e la massa grassa, che compongono principalmente il peso, sono indispensabili per la vita, e devono essere distribuiti in modo equilibrato. Questa distribuzione varia a seconda del sesso, dell'età e della statura.
Avere dei muscoli permette di praticare delle attività fisiche, sollevare degli oggetti, spostarsi senza fatica. Più la massa muscolare è importante, più consuma energia e può così aiutare il controllo del peso.
La massa grassa serve da isolante, da protezione e da riserva di energia. È inerte e immagazzina le calorie in eccesso, se mangiate più di quanto consumate.
L'esercizio fisico permette di ridurla, la sedentarietà la aumenta.
In quantità importante, la massa grassa diventa pericolosa per la salute (rischi cardiovascolari, colesterolo…).

Dimagrire in modo duraturo

Nell'ambito di una dieta, Bodysignal vi aiuta a controllare la perdita di massa grassa badando al buon mantenimento della vostra massa muscolare. Infatti, una dieta alimentare poco adatta può portare a una perdita muscolare. Però sono i muscoli che consumano energia.
Se si perdono muscoli, si bruciano meno calorie e il corpo accumula allora grasso.
Non c'è quindi una perdita duratura della massa grassa senza mantenimento della massa muscolare. Bodysignal vi permette di guidare la vostra dieta e di controllare il vostro equilibrio corporeo nel tempo.

Prevenire l'obesità sin dall'infanzia

Bodysignal è un mezzo efficace per individuare, fin dalla prima infanzia, i problemi di peso.
Infatti, l'età della crescita è il periodo in cui i parametri del corpo umano cambiano di più, ed è spesso difficile individuare una deriva. Una tendenza all'obesità, per esempio, sarà trattata tanto più efficacemente quanto prima la si sarà individuata, evitando al bambino un sovrappeso in età adulta.
Bodysignal è concepito per il controllo della composizione corporea a partire dai 6 anni..

Precauzioni d'impiego

Effettuare la pesata sempre su un pavimento duro e piano.
Non pesarsi su una moquette o un tappeto.

Perché questo apparecchio vi dia completa soddisfazione, la misura corporea deve essere effettuata sempre nelle stesse condizioni:
- **obbligatoriamente a piedi nudi** (contatto diretto con la pelle). I piedi devono essere asciutti e posizionati bene sugli elettrodi (vedere pagina 2). Attenzione: se i piedi presentano troppe callosità, la misura rischia di essere falsata.
- preferibilmente **una volta a settimana** al risveglio (per non tenere conto delle fluttuazioni di peso nel corso della giornata legate all'alimentazione, alla digestione o all'attività fisica dell'individuo)
- **1/4 d'ora dopo essersi alzati**, in modo che l'acqua contenuta nel corpo si sia distribuita negli arti inferiori.

È importante anche accertarsi che non ci sia nessun contatto tra le gambe (cosce, ginocchia, polpacci), né tra i piedi. Se necessario, infilare un foglio di carta tra le 2 gambe.

Principio di misurazione

Attenzione: l'utilizzo di questo apparecchio è vietato ai portatori di pacemaker o altro materiale medico elettronico a causa dei rischi di disturbo legati alla corrente elettrica.

Quando salite sul piatto, a piedi nudi, una corrente elettrica di bassissima intensità è trasmessa all'interno del corpo dagli elettrodi.
Questa corrente, emessa da un piede all'altro, incontra delle difficoltà non appena deve attraversare il grasso.
Questa resistenza del corpo, chiamata "impedenza bioelettrica", varia in funzione del sesso, dell'età, della statura del soggetto, e permette di determinare la massa grassa e i suoi limiti.
Questo apparecchio non presenta nessun pericolo perché funziona con una corrente molto bassa (4 pile da 1,5 V).
Tuttavia, c'è il rischio di una misurazione falsata nei seguenti casi:
- persone con la febbre
- bambini di età inferiore a 6 anni (apparecchio non tarato al di sotto di questa età)
- donne incinte (tuttavia senza pericolo)
- persone in dialisi, persone con edemi alle gambe, persone colpite da dismorfia.

Funzionamento

Primo utilizzo

Importante: durante la registrazione delle vostre caratteristiche personali:
- **Bodysignal deve restare appoggiato a terra,**
- **bisogna premere sui tasti con un dito solo,**
- **il piatto non deve subire nessun'altra pressione oltre a quella del dito sui tasti e non deve essere tenuto.**

Salite sul piatto e *seguite la sequenza I – pagine 4 e 5.*

Siete scesi dal piatto, per registrare in memoria le vostre caratteristiche personali, seguite le seguenti indicazioni:

Esempio di una donna di 34 anni alta 160 cm

1/ Selezione del sesso:

- Se siete una donna, tenete premuto per 2 secondi ▷.
- Se siete un uomo, tenete premuto per 2 secondi ◁.
- Convalidate la vostra scelta tenendo premuto per 2 secondi ENTER.



I

2/ Selezione dalla statura (da 100 a 220 cm):

- Se misurate più di 165 cm, tenete premuto per 2 secondi ▷, fino alla vostra statura.
- Se misurate meno di 165 cm, tenete premuto per 2 secondi ◁, fino alla vostra statura.
- Convalidate la vostra statura tenendo premuto per 2 secondi ENTER.



3/ Selezione dell'età:

- Se avete più di 30 anni, tenete premuto per 2 secondi ▷, fino alla vostra età.
- Se avete meno di 30 anni, tenete premuto per 2 secondi ◁, fino alla vostra età.
- Convalidate la vostra età tenendo premuto per 2 secondi ENTER.



Le vostre caratteristiche sono registrate automaticamente nella prima memoria libera. 3 bip e il richiamo delle vostre caratteristiche vi confermano la corretta registrazione e il numero di memoria che vi è stato attribuito.



Bip Bip Bip

Utilizzi successivi

Bodysignal è dotato di un sistema di riconoscimento automatico dell'utilizzatore.
Alla 1a pesata, dovete registrare le vostre caratteristiche personali in memoria (vedere paragrafo precedente).
In occasione delle pesate successive, siete automaticamente riconosciuti da Bodysignal.
Salite sul piatto e seguite le *sequenze I e II – a pagina 4 e 5*.

Caso particolare

Nel caso in cui 2 utilizzatori avessero pesi simili o se la vostra differenza di peso è stranamente rilevante, Bodyignal vi chiede di riconvalidare il vostro numero di memoria.

Attenzione, quando si sostituiscono le pile le informazioni registrante nelle memoria sono perse.

I

Quindi, dopo essere scesi dal piatto,

– se restano delle memorie libere: tenete premuto per 2 secondi CLEAR ✕, poi ◁ o ▷ fino alla visualizzazione della vostra memoria. Premete poi ENTER ↵ per convalidare la vostra scelta.

– Se tutte le memorie sono occupate: tenete premuto per 2 secondi ◁ o ▷ fino alla visualizzazione della vostra memoria. Premete poi per ENTER ↵ convalidare la vostra scelta.

Interpretazione dei vostri risultati

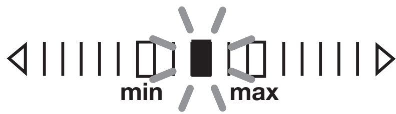
Bodysignal assicura un monitoraggio personalizzato. Misura e visualizza:
- il vostro peso in kg
- la vostra massa grassa in kg
- l'evoluzione della vostra composizione corporea, messa in luce rispetto alla pesata precedente.

Grafico della posizione della massa grassa e dei vostri limiti personalizzati

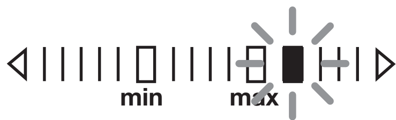
La vostra massa grassa è posizionata anche su un grafico che rappresenta i vostri limiti personalizzati di "buona salute" (calcolati secondo il vostro sesso, la vostra età e la vostra statura).
L'obiettivo è indicarvi in modo preciso e personalizzato dove si situa la vostra massa grassa rispetto al vostro limite minimo e massimo.



La vostra massa grassa si situa al di sotto del vostro limite minimo.
Sarebbe senza dubbio opportuno aumentare la vostra massa grassa, perché costituisce un'importante riserva di energia per il vostro corpo.



La vostra massa grassa e la vostra massa muscolare sono equilibrate, continuate a controllare il vostro peso.



Presentate un eccesso di massa grassa.
Modificate le vostre abitudini alimentari e/o praticate un'attività fisica.



La vostra massa grassa ha superato il livello massimo di misurazione.
Cambiate rapidamente le vostre abitudini perché state mettendo in pericolo la vostra salute.

Bodysignal è concepito per tutta la famiglia (4 utilizzatori diversi), compresi i bambini a partire dall'età di 6 anni.

VISIO CONTROL®

La perdita o la presa di peso possono essere definiti positivi o negativi, a seconda che siano associate a una perdita o a un aumento di massa grassa o di muscoli.
Interpretare l'evoluzione della propria composizione corporea è molto importante per sapere se un cambiamento di pratica alimentare o di attività fisica è efficace.
VISIO CONTROL® è un indicatore luminoso che vi permette di conoscere, in modo semplice e divertente, in una sola occhiata, l'evoluzione della vostra composizione corporea rispetto alla pesata precedente.
Ecco le diverse variazioni che VISIO CONTROL® può indicarvi:

Perdita di peso



VISIO CONTROL® è verde

perdita di massa grassa



La vostra dieta alimentare e/o attività fisica agiscono in modo benefico sulla vostra composizione corporea.

Oppure



VISIO CONTROL® è rosa

perdita di massa muscolare



Modificate la vostra alimentazione privilegiando gli zuccheri lenti e un'attività fisica.

Aumento di peso



aumento della massa muscolare 

La vostra attività fisica agisce in modo benefico sulla vostra composizione corporea.

VISIO CONTROL® è verde

Oppure

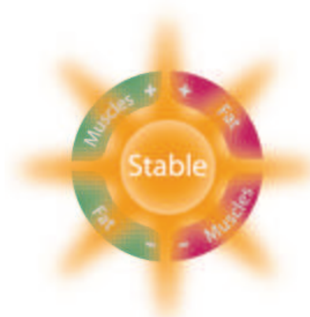


aumento della massa grassa 

Modificate la vostra alimentazione, probabilmente squilibrata, privilegiate la verdura, la frutta. Diminuite il consumo di zuccheri e di grassi e perché non praticare un'attività fisica.

VISIO CONTROL® è rosa

Stabilità



Stabile 

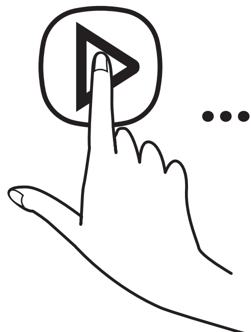
La vostra composizione corporea è stabile.

VISIO CONTROL® è arancione

Il vostro peso conosce delle variazioni naturali legate alla vostra quotidianità (idratazione, ritmo di vita,...). Queste variazioni "non significative" non modificano in nessun caso la vostra composizione corporea.
Bodysignal è concepito per indicarvi le variazioni più significative nella vostra composizione corporea. Se la vostra composizione corporea varia molto leggermente, non è necessario avvertirvi. In questo caso VISIO CONTROL® si accende di arancione.

I

Messaggi/situazioni	Azioni/Soluzioni
MAX	Il carico è superiore alla portata massima di 160 kg. ➔ **Non superate il carico massimo.**
	Dovete scendere dalla bilancia affinchè la memoria continui la sequenza. ➔ **Scendete dalla pedana.**
SELECTION 1 2 3 4	Tutte le memorie sono occupate ➔ seguite le *sequenze I, poi III a pagina 4 e 5 :* **1) Per svuotare la vostra memoria:** Alla visualizzazione delle vostre caratteristiche personali, tenete premuto per 10 secondi (CLEAR). Compare il messaggio "**---**" e si sentono 3 bip. Risalite sul piatto per registrarvi. **2) Per svuotare una memoria diversa dalla vostra:** Alla visualizzazione delle vostre caratteristiche personali, tenete premuto per 2 secondi ◁ o ▷ per raggiungere la memoria da cancellare, poi tenete premuto (CLEAR) per 10 secondi. Compare il messaggio "**---**" e si sentono 3 bip. **3) Per cambiare i parametri della vostra memoria** (cambiamento dell'età o della statura): Alla visualizzazione delle vostre caratteristiche personali, tenete premuto per 2 secondi (CLEAR), accedete così alle caratteristiche della vostra memoria. Procedete come indicato nel paragrafo "FUNZIONA-MENTO – Primo utilizzo".
Err	Vedere pagina 2

	Errata misurazione della massa grassa. ➔ **Verificate di essere a piedi nudi.** ➔ **Risalite sulla pedana** posizionando correttamente i piedi sugli elettrodi (vedere pagina 2).
	Premete un tasto per registrare le vostre caratteristiche e Bodysignal non reagisce. OPPURE Smettete di premere un tasto e le informazioni nello schermo continuano a scorrere. **1) Bodysignal rileva una pressione diversa da quella del vostro dito.** ➔ Assicuratevi: – che la pressione sia fatta con un dito solo, – che non vi appoggiate sul piatto, – che non lo teniate stretto, – che Bodysignal sia ben appoggiato a terra. oppure **2) Avete tenuto premuto troppo brevemente il tasto.** ➔ Mantenere il dito premendo 2 secondi sul tasto.



Partecipiamo alla protezione dell'ambiente !

ⓘ Il vostro apparecchio è composto da diversi materiali che possono essere riciclati.

➲ Lasciatelo in un punto di raccolta o presso un Centro Assistenza Autorizzato.

The various illustrations are given simply to illustrate the features of Bodysignal and Bodysignal glass and are not the strict reflection of reality.

Description

1. Select sex male/female
2. Weight in kg
3. Prompt invites you to step off the scales
4. Body fat kg
5. Position of body fat according to customised limits
6. Low battery indicator
7. User memory number
8. Scroll left and right buttons
9. Confirmation button
10. Button to cancel last entry or to delete the memory
11. Electrodes

GB

A new approach to weight

For better control over your weight and figure, it is important to know your **body composition** (water, muscle, bone and body fat).
Muscle and body fat, which form the greatest part of your weight, are essential to life, and must be distributed evenly. This distribution varies by sex, age and height.
Having muscles enables physical activity, lifting objects, moving easily. The greater your muscle mass, the more energy it consumes and the better it can help you control your weight.
Body fat provides insulation, protection and energy storage. It is inert and stores the extra calories you have ingested if you eat more than your body burns.
Exercise helps to reduce body fat, whereas inactivity increases it.
In large quantities, body fat is dangerous to health (cardiovascular risk, cholesterol, etc.).

Losing weight permanently

As part of a diet, Bodysignal helps you control fat loss while ensuring the proper maintenance of your muscle mass. An inappropriate diet can lead to muscle wasting. However, muscles are what you need to consume energy.
If you lose muscle, you burn fewer calories and the body stores more fat. There is therefore no sustained loss of body fat without maintenance of muscle mass. Bodysignal lets you control your diet and keep your body in balance over time.

Preventing obesity in childhood

Bodysignal is an effective means of detecting weight problems, right from early childhood.
The growth period is the time in one's life when the parameters of the human body change the most, and it is often difficult to detect a problem. A tendency to obesity, however, can be treated more effectively it if is found early, thus preventing the child from suffering overweight in adulthood.
Bodysignal is designed to monitor body composition from as early as age 6.

Precautions for use

To be fully satisfied with this appliance, measuring and weighing must always be conducted under the same conditions:

- **Always weigh yourself in bare feet** (direct contact with the skin). Your feet must be dry and properly positioned on the electrodes (see page 2). Beware that if your feet have too much hard skin the measurement may be affected.
- preferably **once a week first thing in the morning** (so as not to be affected by the weight fluctuations during the day related to the meals, digestion and physical activity of the individual)
- **1/4 of an hour after waking up**, so that the water in your body is distributed in the lower limbs.

It is also important to ensure that there is no contact between the legs (thighs, knees, calves) or between the feet. If necessary, slip a sheet of paper between your legs.

Always weigh yourself on a hard, flat floor. Do not weigh yourself on a carpet or rug.

GB

Measuring principle

When you step on the scales, barefoot, an electric current of very low intensity is transmitted through the body via the electrodes.
This current, which travels from one foot to the other, encounter difficulties when it has to pass through fat.
This resistance of the body, called bioelectrical impedance, varies according to gender, age and height of the user, and makes it possible to determine body fat and its limits.
This device is perfectly safe because it operates with a very low current (4 1.5 V batteries).
However, there are risks of distorted measurements in the following cases:

- users with fever
- children under 6 years (the appliance is uncalibrated below this age)
- pregnant women (but perfectly safe)
- people on dialysis, those with oedema in the legs, people with dysmorphism

Warning: the use of this appliance is forbidden for wearers of pacemakers or other electronic medical equipment because of the risk of disruption due to the electric current.

Operation

Using for the first time

Important: when recording your personal data:
– Bodysignal must remain set on the floor,
– use just one finger to press the buttons,
– the scales must not be pressed in any other way than by the fingers on the keys and must not be held.

Step up onto the platform and follow *sequence I – pages 4 and 5.*

You have stepped down from the platform to save your personal characteristics to memory, follow the following guidelines:

Example of a 34 year old woman who measures 160 cm



1/ Selection of sex:

- If you are a woman, press 2 seconds on ▷.
- If you are a man, press 2 seconds on ◁.
- Confirm your choice by pressing 2 seconds on ENTER.

GB



2 / Selection of the height (from 100 to 220 cm):

- If you measure over 165 cm, press 2 seconds on ▷ until you reach your height.
- If you measure less than 165 cm, press 2 seconds on ◁ until you reach your height.
- Confirm your height by pressing 2 seconds on ENTER.



3/ Selection of age:

- If you are less than 30, press 2 seconds on ▷ until you reach your age.
- If you are over 30, press 2 seconds on ◁ until you reach your age.
- Confirm your age by pressing 2 seconds on ENTER.



Bip Bip Bip

Your data are automatically recorded in the first available memory. 3 beeps and a reminder of your data confirm that the save has been successful and the memory number assigned to you is displayed.

Subsequent uses

Bodysignal has an automatic user recognition system.
When weighing for the first time, you should save your personal characteristics in memory (see previous paragraph).
On subsequent occasions, you are automatically recognised by Bodysignal.

Step up onto the platform and follow *sequences I and II – pages 4 and 5.*

Special case

In the case where 2 users have similar weights or if your weight differential is unusually great, Bodysignal asks you to reconfirm your memory number.

In this case, after stepping off the platform,

– if there are free memories: press 2 seconds on CLEAR, then on ◁ or ▷ until your memory is displayed. Then press on ENTER to confirm your selection.

– if all the memories are used: press 2 seconds on ◁ or ▷ until your memory is displayed. Then press on ENTER to confirm your selection.

Attention, when the batteries are changed, the information stored in the memory is lost.

GB

Interpreting your results

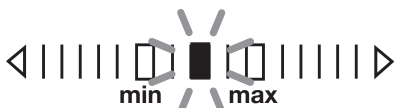
Bodysignal provides personalised monitoring: It measures and displays:
- your weight in kg
- your body fat in kg
- the change in your body composition, by means of a light, compared to the previous weighing.

Graph showing the position of your body fat and customised limits

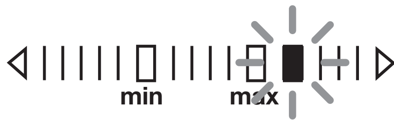
Your body fat is also positioned on a chart that represents your personalised “healthy” limits (based on your gender, your age and your height).
The goal is to provide an accurate and customised vision of where your body fat is in relation to your minimum and maximum limits.



Your body fat is below your minimum limit.
It would probably be wise to increase your body fat, because it is an important reserve of energy for your body.



Your body fat and muscle mass are well balanced, keep watching your weight.



You are overweight in terms of body fat. Change your eating habits and/or exercise more.



Your body fat has exceeded the maximum measurement level.
You need to quickly change your habits, you are putting your health in danger.

Bodysignal is designed for the whole family (4 different users), including children from the age of 6 years.

GB

VISIO CONTROL®

A loss or gain of weight may be seen as positive or negative, depending on whether it goes along with a loss or gain in body fat or muscle. Interpreting changes in body composition is very important, if you want to know whether a change in dietary practices or physical exercise is proving effective.
VISIO CONTROL® is a light display which provides a simple and quick means of keeping a check on changes in your body composition, compared to the previous weighing.
These are the various changes that VISIO CONTROL® can highlight for you:

Weight loss

Either



VISIO CONTROL® is green

loss of body fat



Your diet and/or physical activity are having a beneficial effect on your body composition.

Or



VISIO CONTROL® is pink

loss of muscle mass



Change your diet with an emphasis on carbohydrates and exercise.

Weight gain

Either 

VISIO CONTROL® is green

increased muscle mass 

Your exercise is having a beneficial effect on your body composition.

Or 

VISIO CONTROL® is pink

increased body fat 

Change your diet, which is probably unbalanced, with an emphasis on fruit and vegetables. Lower your intake of sugars and fats and think about doing more exercise.

Stability



VISIO CONTROL® is orange

Stable 

Your body composition is stable.

Your weight undergoes natural changes arising from your daily activities (hydration, lifestyle, etc.). These "insignificant" changes have no impact on your body composition.
Bodysignal is designed to indicate the most significant changes in your body composition. If your body composition varies only very slightly, it is not necessary to let you know. In this case, VISIO CONTROL® lights orange.

GB

Messages/ situations	Actions/Solutions
MAX	The load exceeds the maximum capacity of 160 kg. ➔ **Do not exceed the maximum capacity.**
	The appliance needs you to step off the platform to continue the sequence. ➔ **Steep off the platform.**
SELECTION 1 2 3 4	All the memories are used ➔ Follow *sequence I, then III pages 4 and 5:* **1) To clear your memory:** When your personal characteristics are displayed, press for 10 seconds on CLEAR. The message "**---**" appears and 3 beeps will sound. Step back on the platform to record your details. **2) To clear a memory other than your own:** When your personal characteristics are displayed, press for 2 seconds on ◁ or ▷ to reach the memory to be deleted, then press for 10 seconds on CLEAR. The message "**---**" appears and 3 beeps will sound. **3) To change the settings of your memory** (change in age or size): When your personal characteristics are displayed, press for 2 seconds on CLEAR to reach the characteristics in memory. Proceed as in the paragraph "OPERATION – Using for the first time".

Err	See page 2.
Err	Incorrect measurement of body fat. ➔ **Check you are bare feet.** ➔ **Step back up onto the scales**, positioning your feet properly on the electrodes (see page 2).
	You press a button to save your data and Bodysignal does not react. OR You stop pressing a button and the information in the screen continues to scroll. **1) Bodysignal detects something other than your finger pressing.** ➔ Ensure : – that you are pressing with just one finger, – that you are not leaning on the platform. – that are not holding it, – that Bodysignal is placed on the ground. or **2) You have pressed the button too briefly.** ➔ Keep your finger pressing 2 seconds on the button.



Environment protection first!

ⓘ Your appliance contains valuable materials which can be recovered or recycled.

➲ Leave it at a local civic waste collection point.

Los diferentes dibujos están destinados únicamente a ilustrar las características de Bodysignal y Bodysignal glass, y no reflejan estrictamente la realidad.

Descripción

1. Selección del sexo varón/mujer
2. Peso en kg
3. Mensaje que indica que baje de la báscula
4. Masa grasa en kg
5. Posición de la masa grasa en función de sus límites personalizados
6. Indicador de pilas con baja carga
7. Número de memoria del usuario
8. Botones de sucesión a la izquierda y a la derecha
9. Botón de validación
10. Botón de anulación del último dato introducido o de borrado de la memoria
11. Electrodos

Un nuevo enfoque del peso

Para controlar mejor el peso y la silueta, es importante que conozca su **composición corporal** (agua, músculos, huesos y masa grasa).
Los músculos y la masa grasa, que componen principalmente el peso, resultan indispensables en la vida y deben distribuirse de manera equilibrada. Esta distribución varía en función del sexo, de la edad y de la altura.
Tener músculos permite practicar actividades físicas, levantar objetos y desplazarse sin problema. Cuanto más importante es la masa muscular, más energía consume y de este modo, puede ayudar a controlar el peso.
La masa grasa sirve de aislante, de protección y de reserva de energía. Ésta es inerte y almacena las calorías sobrantes cuando come más de lo que gasta.
El ejercicio físico permite reducirla; el sedentarismo la aumenta. En cantidades importantes, la masa grasa resulta peligrosa para la salud (riesgos cardiovasculares, colesterol…).

Adelgazar de forma duradera

En un régimen, Bodysignal le ayudará a controlar la pérdida de masa grasa y a mantener correctamente su masa muscular. De hecho, un régimen alimentario mal adaptado puede dar lugar a una pérdida muscular. Ahora bien, los músculos son los que consumen energía.
Si se pierde músculo, se queman menos calorías y el cuero almacena entonces la grasa. Por tanto, no existe una pérdida duradera de la masa grasa si no se mantiene la masa muscular. Bodysignal le permite controlar su régimen y su equilibrio corporal a lo largo del tiempo.

Prevenir la obesidad desde la infancia

Bodysignal es un medio eficaz de detectar, desde la más tierna infancia, los problemas de peso.
De hecho, la edad del desarrollo es el período en el que más cambian los parámetros del cuerpo humano, y a veces resulta difícil detectar una desviación. Ahora bien, una tendencia a la obesidad, por ejemplo, se tratará con mayor eficacia cuanto antes se detecte, evitando así que el niño tenga sobrepeso en la edad adulta.

Bodysignal está diseñado para controlar la composición corporal a partir de los 6 años.

Precauciones de uso

Pésese siempre sobre un suelo duro y plano. No se pese sobre una moqueta o una alfombra.

Atención: este aparato no debe ser utilizado en ningún caso por personas que lleven un marcapasos o cualquier otro material electrónico médico, debido a los riesgos de perturbación asociados a la corriente eléctrica.

Para que este aparato resulte totalmente satisfactorio, la medición corporal deberá realizarse siempre en las mismas condiciones:

– los **pies deberán estar obligatoriamente descalzos** (contacto directo con la piel). Los pies deberán estar secos y bien colocados sobre los electrodos (véase página 2). Atención, si sus pies tienen demasiadas callosidades, la medición podría resultar imprecisa.
– preferentemente **una vez por semana al levantarse** (para no tener en cuenta las fluctuaciones de peso a lo largo del día, relacionadas con la alimentación, la digestión o la actividad física del individuo)
– **1/4 de hora después de levantarse**, de manera que el agua que contiene su cuerpo se haya distribuido por los miembros inferiores.

También es importante asegurarse de que las piernas (muslos, rodillas, pantorrillas) y los pies no se tocan. Si fuera necesario, introduzca una hoja de papel entre las 2 piernas.

Principio de medición

Cuando se suba a la báscula, con los pies descalzos, una corriente eléctrica de baja intensidad se transmitirá al interior de su cuerpo a través de los electrodos.
Esta corriente, emitida de un pie a otro, tiene dificultades para atravesar la grasa. Esta resistencia del cuerpo, denominada impedancia bioeléctrica, varía en función del sexo, de la edad, de la altura del usuario, y permite determinar la masa grasa y sus límites.
Este aparato no representa ningún peligro, ya que funciona con una corriente muy baja (4 pilas de 1,5 V).
No obstante, podría producirse una medición imprecisa en los siguientes casos:

– personas con fiebre
– niños menores de 6 años (aparato no calibrado por debajo de esta edad)
– mujeres embarazadas (sin embargo, no reviste peligro)
– personas sometidas a diálisis, personas con edemas en las piernas, personas aquejadas de dismorfia.

E

Primer uso

Importante: al registrar sus características personales:
– Bodysignal debe permanecer colocado en el suelo,
– los botones deben pulsarse con un sólo dedo,
– la báscula no debe soportar ninguna otra presión que no sea la del dedo en los botones, y no debe sujetarse.
Súbase a la báscula y siga *la secuencia I –páginas 4 y 5*.

Cuando se baje de la báscula, para registrar sus características personales en la memora, siga las siguientes indicaciones:

Ejemplo de una mujer de 34 años que mide 160 cm

1/ Selección del sexo:
- Si es mujer, pulse durante 2 segundos ▷.
- Si es hombre, pulse durante 2 segundos ◁.
- Valide su selección pulsando durante 2 segundos ENTER.



2/ Selección de la altura (de 100 a 220 cm):
- Si mide más de 165 cm, pulse durante 2 segundos ▷, hasta alcanzar su altura.
- Si mide menos de 165 cm, pulse durante 2 segundos ◁, hasta alcanzar su altura.
- Valide su altura pulsando durante 2 segundos ENTER.



3/ Selección de la edad:
- Si tiene más de 30 años, pulse durante 2 segundos ▷, hasta alcanzar su edad.
- Si tiene menos de 30 años, pulse durante 2 segundos ◁, hasta alcanzar su edad.
- Valide su edad pulsando durante 2 segundos ENTER.



Sus características se registrarán automáticamente en la primera memoria libre. 3 bips y el recordatorio de sus características le confirmarán que éstas se han registrado correctamente, así como el número de memoria que se le ha atribuido.



Bip Bip Bip

Usos siguientes

Bodysignal está dotado de un sistema de reconocimiento automático del usuario.
Al pesarse por primera vez, deberá registrar sus características personales en la memoria (véase apartado anterior).
Las siguientes veces que se pese, Bodysignal le reconocerá automáticamente.
Súbase a la báscula y siga las *secuencias I y II –páginas 4 y 5*.

Caso particular

En caso de que 2 usuarios pesen de manera similar o de que su desvío de peso resulte anormalmente importante, Bodysignal le pedirá que vuelva a validar su número de memoria.

Atención, al cambiar las pilas, los datos registrados en las memorias se pierden.

De este modo, al bajarse de la báscula,

– si quedan memorias libres: pulse durante 2 segundos (CLEAR ✕), y a continuación en ◁ o ▷ hasta que aparezca su memoria. A continuación pulse (ENTER) para validar su selección.

– si todas las memorias están ocupadas: pulse durante 2 segundos ◁, o ▷ hasta que aparezca su memoria. A continuación pulse (ENTER) para validar su selección.

E

Interpretación de sus resultados

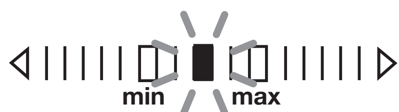
Bodysignal permite realizar un seguimiento personalizado. Éste mide y muestra:
– su peso en kg
– su masa grasa en kg
– su evolución de composición corporal, iluminada, con respecto al peso anterior.

Gráfico de posición de la masa grasa y de sus límites personalizados

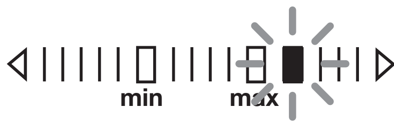
Su masa grasa también se sitúa en un gráfico que representa sus límites personalizados de “buena salud” (calculados en función de su sexo, su edad y su altura).
El objetivo es indicarle de manera precisa y personalizada en dónde se sitúa su masa grasa con respecto a sus límites mínimo y máximo.



Su masa grasa se encuentra por debajo de su límite mínimo.
Sin duda, sería recomendable que incrementase su masa grasa, ya que ésta constituye una reserva de energía importante para su cuerpo.



Su masa grasa y su masa muscular están equilibradas, siga controlando su peso.



Tiene un exceso de masa grasa.
Modifique sus hábitos alimentarios y/o practique una actividad física.



Su masa grasa ha superado el nivel máximo de medición. Cambie de inmediato sus hábitos, está poniendo su salud en peligro.

Bodysignal está diseñado para toda la familia (4 usuarios diferentes), incluidos los niños a partir de los 6 años.

VISIO CONTROL®

La pérdida o la adquisición de peso puede resultar positiva o negativa en función de si va asociada a una pérdida o a una adquisición de masa grasa o de músculos.
Interpretar la evolución de su composición corporal resulta muy importante para saber si un cambio de hábitos alimentarios o de actividad física es eficaz.
VISIO CONTROL® es un indicador luminoso que le permite conocer, de manera fácil y lúdica, de un sólo vistazo, la evolución de su composición corporal con respecto al peso anterior. Estas son las diferentes variaciones que VISIO CONTROL® puede indicarle:

E

Pérdida de peso

O



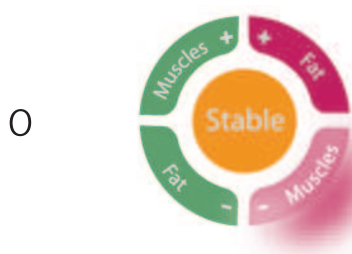
VISIO CONTROL® está verde

pérdida de masa grasa



Su régimen alimentario y/o actividad física resulta beneficiosos para su composición corporal.

O



VISIO CONTROL® está rosa

pérdida de masa muscular



Modifique su alimentación privilegiando los azúcares lentos y una actividad física.

Aumento de peso

O 

VISIO CONTROL® está verde

aumento de la masa muscular 

Su actividad física resulta beneficiosa para su composición corporal.

O 

VISIO CONTROL® está rosa

aumento de la masa grasa 

Modifique su alimentación, probablemente desequilibrada, y privilegie las verduras y las frutas. Reduzca el consumo de azúcares y de grasas y practique una actividad física.

E

Estabilidad



VISIO CONTROL® está naranja

Estable 

Su composición corporal se mantiene estable.

Su peso experimenta variaciones naturales asociadas a su vida diaria (hidratación, ritmo de vida…). Estas variaciones “no significativas” no modifican en absoluto su composición corporal.
Bodysignal está diseñado para indicarle las variaciones más significativas en nuestra composición corporal. Si su composición corporal varía muy ligeramente, no debe alarmarse. Si su composición corporal varía muy ligeramente, no debe alarmarse.

Mensajes/ situaciones	Acciones/Soluciones
	La carga es superior al límite máximo de 160 kg. ➔ **No supere la carga máxima.**
	El aparato necesita que se baje de la báscula para continuar la secuencia. ➔ **Bájese de la báscula.**
	Todas las memorias están ocupadas ➔ siga las *secuencias I, luego III páginas 4 y 5*: **1) Para vaciar su memoria:** Al visualizar sus características personales, pulse durante 10 segundos (CLEAR). Aparecerá el mensaje "**---**" y sonarán 3 bips. Vuelva a subir a la báscula para registrarse. **2) Para vaciar otra memoria diferente de la suya:** Cuando visualice sus características personales, pulse durante 2 segundos ◁ o ▷ para llegar hasta la memoria que desea borrar, y a continuación pulse durante 10 segundos (CLEAR). Aparecerá el mensaje "**---**" y sonarán 3 bips. **3) Para cambiar los parámetros de su memoria** (cambio de edad o de altura): Al visualizar sus características personales, pulse durante 2 segundos (CLEAR); de este modo accederá a las características de su memoria. Proceda tal como se indica en el apartado "FUNCIONA-MIENTO – Primer uso".

Err	Véase página 2
Err	Medición incorrecta de la masa grasa. ➔ **Asegúrese de que tiene los pies descalzos.** ➔ **Vuelva a subir al aparato** colocando correctamente los pies sobre los electrodos (véase página 2).
	Pulsa un botón para registrar sus características y Bodysignal no reacciona. O Deja de pulsar un botón y los datos de la pantalla siguen sucediéndose. **1) Bodysignal detecta otra pulsación diferente de la de su dedo.** ➔ Asegúrese de que: – está pulsando con un sólo dedo, – no se está apoyando en la báscula, – no lo mantiene apretado, – Bodysignal está correctamente colocado en el suelo. o **2) Ha pulsado el botón con demasiada brevedad.** ➔ Mantenga el botón pulsado durante dos segundos.

E

¡¡ Participe en la conservación del medio ambiente !!



ⓘ Su electrodoméstico contiene materiales recuperables y/o reciclables.

➲ Entréguelo al final de su vida útil, en un Centro de Recogida Específico o en uno de nuestros Servicios Oficiales Post Venta donde será tratado de forma adecuada.

Os diferentes desenhos destinam-se apenas a ilustrar as características de Bodysignal e Bodysignal glass e não constituem o reflexo rigoroso da realidade.

Descrição

1. Selecção sexo homem/mulher
2. Peso em kg
3. Mensagem que convida a descer da base
4. Massa gorda em kg
5. Posição da massa gorda de acordo com os limites personalizados
6. Indicador de pilhas fracas
7. Número de memória do utilizador
8. Teclas de desfile esquerda e direita
9. Tecla de validação
10. Tecla para cancelar o último dado introduzido ou apagar a memória
11. Eléctrodos

Uma nova abordagem do peso

Para um melhor domínio do peso e da silhueta, é importante conhecer a **composição corporal** (água, músculos, ossos e massa gorda). Os músculos e a massa gorda, os principais componentes do peso, são indispensáveis para a vida e devem ser repartidos de forma equilibrada. Esta repartição varia de acordo com o sexo, a idade e a altura.

P

Possuir músculos permite praticar actividades físicas, levantar objectos e deslocar-se sem dificuldades. Quanto maior for a massa muscular, mais energia consome e, deste modo, pode contribuir para o controlo do peso.
A massa gorda funciona como isolante, protecção e reserva de energia. É inerte e armazena as calorias excedentárias, se comer mais do que gasta.
O exercício físico permite reduzi-la, o sedentarismo aumenta-a.
Numa quantidade significativa, a massa gorda torna-se perigosa para a saúde (riscos cardiovasculares, colesterol,…).

Emagrecer duradouramente

No âmbito de um regime alimentar, a Bodysignal ajuda-o a controlar a perda de massa gorda ao mesmo tempo que garante a manutenção adequada da massa muscular. Com efeito, um regime alimentar mal adaptado pode conduzir ao desgaste muscular. Ora, são os músculos que consomem energia.
Se perdemos músculo, queimamos menos calorias e o corpo armazena gordura. Não se observa, pois, uma perda duradoura da massa gorda sem manutenção da massa muscular. A Bodysignal permite-lhe orientar o regime e dominar o equilíbrio corporal com o passar do tempo.

Prevenir a obesidade desde a infância

Bodysignal constitui um meio eficaz de despistar, desde a infância, os problemas de peso.
Com efeito, a idade do crescimento é o período em que os parâmetros do corpo humano mudam mais, sendo muitas vezes difícil detectar um desvio. Ora, uma tendência para a obesidade, por exemplo, será tratada com mais eficácia quanto mais cedo for detectada, evitando um excesso de peso quando a criança chegar à idade adulta.

A Bodysignal foi concebida para o controlo da composição corporal desde os 6 anos de idade.

Precauções de utilização

Efectue sempre a pesagem num chão duro e plano. Não se pese sobre uma alcatifa ou um tapete.

Atenção: a utilização deste aparelho está proibida nos portadores de pacemakers ou qualquer outro material electrónico médico devido aos riscos de perturbações ligadas à corrente eléctrica.

Para que este aparelho lhe proporcione uma satisfação total, a medição corporal deve ser sempre efectuada nas mesmas condições:

- **obrigatoriamente com os pés descalços** (contacto directo com a pele). Os pés devem estar secos e bem posicionados nos eléctrodos (ver página 2). Atenção, se os pés apresentarem demasiadas calosidades, a medição corre o risco de ser falseada
- de preferência **uma vez por semana ao acordar** (para não tomar em conta as flutuações de peso durante o dia ligadas à alimentação, digestão ou actividade física do indivíduo)
- **1/4 de hora após o levantar**, de forma a que a água contida no corpo esteja espalhada pelos membros inferiores.

É igualmente importante garantir que não existe qualquer contacto entre as pernas (coxas, joelhos, barriga das pernas) nem entre os pés. Se necessário, deslize uma folha de papel entre as 2 pernas.

Princípio de medição

Quando subir para a base, com os pés descalços, uma corrente eléctrica de fraquíssima intensidade é transmitida para o interior do corpo pelos eléctrodos. Esta corrente, emitida de um pé para o outro, depara-se com dificuldades logo que se torna necessário atravessar a gordura.

Esta resistência do corpo, denominada impedância bio-eléctrica, varia em função do sexo, da idade e da altura do utilizador, além de que permite determinar a massa gorda e os respectivos limites.

Este aparelho não apresenta qualquer tipo de perigo dado que funciona com uma corrente extremamente fraca (4 pilhas de 1,5 V).

Contudo, existem riscos de uma medição falseada nos seguintes casos:

- pessoas com febre
- crianças com menos de 6 anos (aparelho não calibrado abaixo desta idade)
- mulheres grávidas (ainda que sem perigo)
- pessoas submetidas a diálise, pessoas com edemas nas pernas, pessoas afectadas por dismorfia

P

Primeira utilização

Importante: durante a memorização das características pessoais:
– A Bodysignal deve ser mantida no chão,
– a pressão das teclas faz-se com um único dedo,
– a base só deve ser pressionada pelo dedo nas teclas e não deve ser segurada.

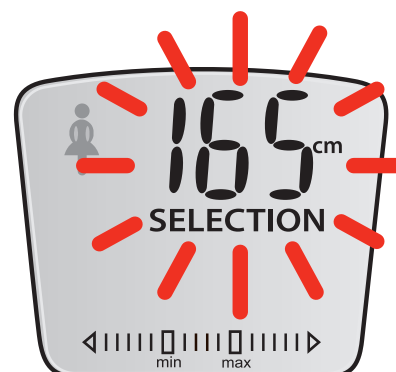
Suba para a base e siga a *sequência I – páginas 4 e 5.*

Desça da base, para guardar as características pessoais na memória, tenha em conta as seguintes indicações:

Exemplo de uma mulher de 34 anos que mede 160 cm



1/ Selecção do sexo:
- Se for mulher, prima durante 2 segundos ▷.
- Se for homem, prima durante 2 segundos ◁.
- Valide a escolha feita premindo durante 2 segundos ENTER.



2/ Selecção da altura (de 100 a 220 cm):
- Se medir mais de 165 cm, prima durante 2 segundos ▷ até chegar à sua altura.
- Se medir menos de 165 cm, prima durante 2 segundos ◁ até chegar à sua altura.
- Valide a altura premindo durante 2 segundos ENTER.



3/ Selecção da idade:
- Se tiver mais de 30 anos, prima durante 2 segundos ▷ até chegar à sua idade.
- Se tiver menos de 30 anos, prima durante 2 segundos ◁ até chegar à sua idade.
- Valide a idade premindo durante 2 segundos ENTER.



Bip Bip Bip

As suas características são automaticamente guardadas na primeira memória livre. 3 bips e as suas características no ecrã confirmam a memorização correcta e o número de memória que lhe é atribuído.

P

Utilizações seguintes

A Bodysignal está equipada com um sistema de reconhecimento automático do utilizador.
Na 1.ª pesagem, deve guardar as suas características pessoais na memória (ver parágrafo anterior).
Aquando das pesagens seguintes, será automaticamente reconhecido pela Bodysignal.
Suba para a base e siga as *sequências I e II – páginas 4 e 5*.

Caso específico

No caso em que 2 utilizadores têm pesos aproximados ou se o seu desvio de peso for anormalmente grande, A Bodysignal pede-lhe que revalide o número de memória.

Atenção, aquando da mudança de pilhas, as informações guardadas nas memórias perdem-se.

Deste modo, depois de descer da base,

– se ainda houver memórias livres: prima durante 2 segundos (CLEAR) e (◁) ou (▷) até à exibição da sua memória. Prima de seguida (ENTER) para validar a escolha feita.

– se todas as memórias estiverem ocupadas: prima durante 2 segundos (◁) ou (▷) até à exibição da sua memória. Prima de seguida (ENTER) para validar a escolha feita.

P

Interpretação dos resultados

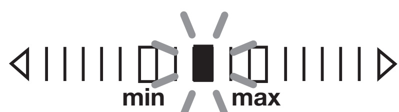
A Bodysignal assegura um seguimento personalizado. Mede e apresenta:
- o peso em kg
- a massa gorda em kg
- a evolução da composição corporal, sob a forma de luz, relativamente à pesagem anterior.

Gráfico de posição da massa gorda e dos seus limites personalizados

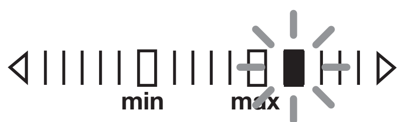
A massa gorda é igualmente posicionada num gráfico que representa os seus limites personalizados de "boa saúde" (calculados em função do sexo, idade e altura).
O objectivo consiste em indicar-lhe de forma precisa e personalizada onde se situa a sua massa gorda relativamente aos seus limites mínimos e máximos.



A massa gorda situa-se abaixo do limite mínimo. Mostra-se adequado aumentar a massa gorda dado que esta constitui uma reserva de energia importante para o corpo.



A massa gorda e a massa muscular estão equilibradas, continue a vigiar o peso.



Está com excesso de massa gorda.
Modifique os hábitos alimentares e/ou pratique uma actividade física.



A massa gorda excedeu o nível máximo de medição.
Mude rapidamente de hábitos, está a pôr a sua saúde em perigo.

A Bodysignal foi concebida para toda a família (4 utilizadores diferentes), incluindo crianças a partir dos 6 anos de idade.

VISIO CONTROL®

A perda ou o aumento de peso podem ser qualificados de positivos ou negativos conforme estiverem associados a uma perda ou um aumento de massa gorda ou de músculos. Interpretar a evolução da composição corporal é extremamente importante para saber se uma mudança de prática alimentar ou de actividade física é eficaz.
VISIO CONTROL® é um indicador luminoso que lhe permite conhecer, de forma simples e lúdica, de uma só vez, a evolução da sua composição corporal relativamente à pesagem anterior.
Eis as diferentes variações que VISIO CONTROL® pode indicar-lhe:

P

Perda de peso

Ou seja



VISIO CONTROL® está verde

perda de massa gorda 

A dieta alimentar e/ou actividade física actuam de forma benéfica na sua composição corporal.

Ou seja



VISIO CONTROL® está rosa

perda de massa gorda 

Modifique a alimentação privilegiando os açúcares lentos e uma actividade física.

Aumento de peso

Ou seja



VISIO CONTROL® está verde

aumento da massa muscular



A actividade física actua de forma benéfica na sua composição corporal.

Ou seja



VISIO CONTROL® está rosa

aumento da massa muscular



Modifique a alimentação, provavelmente desequilibrada, privilegie os legumes, as frutas. Diminua o consumo de açúcares e considere praticar uma actividade física.

P

Estabilidade



VISIO CONTROL® está laranja

Estável



A sua composição corporal mantém-se estável.

O seu peso passa por variações naturais ligadas ao dia-a-dia (hidratação, ritmo de vida,...). Estas variações "não significativas" não modificam de forma alguma a sua composição corporal.
A Bodysignal foi concebida para lhe indicar as variações mais significativas na sua composição corporal. Se esta varia muito ligeiramente, não é necessário alertá-lo. Neste caso, VISIO CONTROL® acende uma luz laranja.

Mensagens/ situações	Acções/Soluções
MAx	A carga é superior ao alcance máximo de 160 kg. ➔ **Não exceda a carga máxima.**
	O aparelho necessita que desça da base para continuar a sequência. ➔ **Desca da base.**
SELECTION 1 2 3 4	Todas as memórias estão ocupadas ➔ Siga as *sequências I e depois III páginas 4 e 5*: **1) Para esvaziar a memória:** Quando as características pessoais forem apresentadas, prima durante 10 segundos (CLEAR). Aparece a mensagem "**---**" e soam 3 bips. Suba de novo para a base para se registar. **2) Para esvaziar uma memória diferente da sua:** Quando as características pessoais forem apresentadas, prima durante 2 segundos (◁) ou (▷) para chegar à memória a apagar, depois prima durante 10 segundos (CLEAR). Aparece a mensagem "**---**" e soam 3 bips. **3) Para mudar os parâmetros da sua memória** (mudança de idade ou de altura): Quando as características pessoais forem apresentadas, prima durante 2 segundos (CLEAR), aceda às características da sua memória. Proceda como no parágrafo «FUNCIONAMENTO – Primeira utilização».

P

Err	Ver página 2
Err	Medição incorrecta da massa gorda. ➔ **Verifique se está de pés descalços.** ➔ **Volte a subir na base**, posicionando correctamente os pés nos eléctrodos (ver página 2).
	Prima uma tecla para memorizar as suas características e a Bodysignal não reage. OU Você deixa de premir uma tecla e as informações no ecrã continuam a desfilar. **1) Bodysignal detecta um outro apoio que não o do seu dedo.** ➔ Certifique-se que – o apoio se faz com um único dedo, – não se apoia na base, – não o mantém premido, – que a Bodysignal está devidamente colocada no chão. ou **2) Premiu de forma muito breve a tecla.** ➔ Mantenha o dedo premido durante 2 segundos na tecla.



Protecção do ambiente em primeiro lugar !

ⓘ O seu produto contém materiais que podem ser recuperados ou reciclados.

➲ Entregue-o num ponto de recolha para possibilitar o seu tratamento.

F	p. 2 + 6	Service consommateurs & commande accessoires	09 74 50 47 74	www.tefal.fr
NL	p. 2 + 14	Consumenten-service	+ 31 318 58 24 24	www.tefal.nl
D	p. 2 + 22	Kundenservice	+ 49 212 387 400	www.tefal.de
I	p. 2 + 30	Servizio consumatori	+ 39 199 20 73 54	www.tefal.it
GB	p. 2 + 38	Consumer Service & Accessories ordering	44 845 725 85 88	www.tefal.co.uk
E	p. 2 + 46	Servicio al consumidor	+ 34 902 312 400	www.tefal.es
P	p. 2 + 54	Clube Consumidor	+ 351 808 284 735	www.tefal.pt
GR	p. 2 + 62		+ 30 801 11 97 101 + 30 210 63 71 251	www.tefal.gr
TR	p. 2 + 70	Müşteri hizmetleri	444 40 50	www.tefal.com.tr
DK	p. 2 + 78	Kundeservice	+ 45 4466 31 55	www.tefal.dk
S	p. 2 + 86	Kundservice	+ 46 8 594 213 30	www.tefal.se
FIN	p. 2 + 94	Asiakaspalvelu	+ 358 962 29 420	www.tefal.fi
N	p. 2 + 102	Kundeservice & bestilling av reservedeler	+ 47 815 09 567	www.tefal.no

RC 301 520 920 – Ref. 2015900426 – 12/09